SHARP
別冊お料理集
AX-PX3
美容サポートメニュー
からだの中から
きれいに
HEALSIO
ヘルシオ
HEALSIO ヘルシオ ヘルシオロゴ および ヘルシオは、シャープ株式会社の商標です。

からだの中からきれいに

健康で美しい肌を保つには、バランスの取れた食事が大切です。
いくら毎日の念入りなスキンケアを欠かさなくても、食生活が乱れていては台無しです。
肌のハリや弾力がなくなった、ポツポツと吹き出ものができる・・・・など
食事の内容はお肌に正直に反映されます。
本書では、美肌のベースとなる、たんぱく質やビタミン類をはじめ、
健やかなお肌づくりに役立つ栄養素を豊富に含んだメニューを
「美肌サポート」「若々しさサポート」「おなかすっきりサポート」の
３つのテーマに分類してご紹介しています。

これらのメニューや食材を、是非、日々の献立に積極的に取り入れていただき、
内側からきれいになる食生活をスタートしてください。

皮膚科医
私のクリニック目白　院長　平田 雅子 監修

profile

医学博士、皮膚科認定専門医
2003 年 10 月に「私のクリニック目白」を開業。
民間としては日本で初めて、複数の女性専門外来を有するクリニックとなる。
時間をかけて話を聞く診療に定評があり、テレビ、ラジオ、雑誌にも多数出演。
女性専門医療の第一線で活躍中。

CONTENTS

操作について

● 自動加熱の操作手順です。

自動 → お料理集 → 美容サポートメニュー

各項目からメニューを選びます。

・カロリー及びメニュー分類に必要な栄養価計算は、文部科学省「日本食品標準成分表」などに基づき、大阪府立大学（協力：吉田幸恵教授・矢澤彩香准教授）にて監修しています。
・各メニューの 美容サポート 美肌 若々しさ おなかすっきり の記載は、該当する美容テーマを示しています。
・作り方文章中の言葉や記載内容についての説明は、お料理集 10 ページの「お料理集の料理をお作りになる前に」をご覧ください。

■ カタログなどに記載の別冊お料理集（美容サポートメニュー）の自動メニュー数51メニューとは、もくじのメニュー名に番号が付いているもの及び●が付いているメニューです。
また、掲載メニュー数は52メニューです。
※No.164 食物せんいおかず（焼き・6品組合せ自在）、No.165 食物せんいおかず（蒸し・6品組合せ自在）は、組み合わせ料理の総称なので自動メニュー数と掲載メニュー数には数えていません。

若々しさサポート

おなかすっきりサポート

からだの中から
きれいに

美肌サポート

このコーナーでは、ここで紹介する栄養素を
メインに考え、メニューを紹介しています。

コラーゲン

・お肌ぷるぷる

牛すじ肉

手羽先

コラーゲンはたんぱく質の一種で、主に細胞と細胞をつなげる重要な役割を担っています。体内のコラーゲンが不足すると、肌のコラーゲン量も少なくなります。すると細胞間の結合が緩み、結果的に肌にたるみやしわができて、潤いも失われます。
→鶏の手羽先、牛すじ肉、魚のあらなどに多く含まれます。

ビタミンA

・うるおい肌

にんじん

かぼちゃ

ビタミンAはお肌のツヤや潤いを保ち、粘膜を正常に保つ働きがあります。ビタミンAが不足すると、肌が乾燥して肌あれ・カサつきを起こしたり、にきびや吹き出ものができたりします。
→レバーや、かぼちゃ、にんじん、パプリカなどに多く含まれます。

リコピン

・抗酸化作用
・美白

トマト

トマトの赤い色に含まれる色素「リコピン」。リコピンの抗酸化作用で、美肌の敵のシミの元「メラニンの生成」を抑制・還元してくれます。トマトには美白効果やコラーゲンの生成を助ける効果のある、ビタミンCも含まれています。

ビタミンC

・美白
・コラーゲン生成

パプリカ

ゴーヤ

ビタミンCの持つ抗酸化作用で活性酸素の害を防ぎ、またシミ・しわ・皮膚の老化予防等にも役立ちます。ビタミンCはコラーゲンの生成も助けます。
→ゴーヤ、パプリカ、ブロッコリーなどの野菜や果物などに多く含まれます。

亜　鉛

・健康肌の維持

かき

亜鉛は多くの酵素に含まれ、たんぱく質や糖質、脂質の代謝に役立ちます。体内で新しい細胞を作るためには、たんぱく質を合成する必要がありますが、この働きを助けるのが亜鉛が成分となっている酵素です。そのため亜鉛が不足すると肌の新陳代謝に悪影響を与えます。
→かきやあさりなどの魚介類や、肉類、大豆製品などに多く含まれます。

美肌サポート（7～17ページ）で紹介しているメニューで、上記の栄養素が含まれる主な食材にそれぞれの色の◆マークをつけています。

じっくりしみ出たコラーゲンにお好みの野菜をプラスして

No.141 手羽先のコラーゲンスープ

〔 材料(4人分)　約212kcal　塩分0.2g 〕

◆鶏手羽先 … 12本(1本60g)

A ┌しょうが(2～3mmの薄切り) … ひとかけ
　│白ねぎ(10cm位の長さに切る) … 1/2本
　└水 … 6カップ

手羽先の油抜きをする

1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)

2 角皿に調理網をのせ、表を上にして手羽先を並べる。

3 2を**上段**に入れる。

お料理集 » メニュー検索 » メニュー番号 » No.028 (肉の油抜き(鶏もも肉))

» スタート　目安時間 約22分

> **手動でするときは：中段**に入れ、ウォーターオーブン(オーブン)・予熱なし1段の190℃で約25～30分
> ※自動加熱とは棚位置が異なります

お願い 庫内から取り出すとき、油がはねますので、ご注意ください。また、角皿から油がこぼれないようにゆっくり取り出してください。

4 加熱後、手羽先を湯で洗う。

コラーゲンスープを作る

5 水タンクに水を入れる。(水位を2の線に合わせる)

6 深い耐熱容器に4とAを入れて、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。

7 角皿に6をのせ、**下段**に入れる。

お料理集 » 美容サポートメニュー » 美肌サポート » No.141

» スタート　目安時間 約1時間15分

> 手動でするときは：煮こみで約1時間15分

※ 写真は、彩りのよい野菜とスープを取った後の手羽先をほぐして加え、塩、こしょうで味をととのえてカラフルなスープに仕上げています。

アドバイス

- 手羽先は、油抜きをすることによって余分な脂やアクが抜けます。
- スープを取った後の手羽先は、下記の「手羽先の甘辛焼き」や、身をさいてサラダなどに使えます。
- スープは、鍋料理、中華スープ、みそ汁などに使えます。保存する場合は、密閉容器に入れて冷蔵室で保存の上、1～2日以内を目安に使いきってください。

コラーゲンスープを取った後の手羽先を使って！

手羽先の甘辛焼き

〔 材料(4人分) 〕

鶏手羽先(左記コラーゲンスープを取った後のもの) … 12本

A ┌砂糖 … 大さじ2
　│しょうゆ … 大さじ2
　└酒 … 大さじ2

クッキングシート

1 ビニール袋に手羽先(左記コラーゲンスープを取った後のもの)とAを入れ、手羽先にたれをからませてから、袋の口を結んで約10分漬けこむ。

2 角皿にクッキングシートを敷き、表が上になるようにして並べる。漬けこんだたれは残しておく。

3 2を**上段**に入れる。

手動加熱 » グリル » 予熱なし » 20～22分 » スタート

4 漬けこんだたれを煮つめて、加熱後の手羽先にかける。

※お好みで、七味とうがらしやごま、青のりをふってもよいでしょう。

手羽先を栄養価の高いプルーンとポリフェノールを含む赤ワインで煮こみます

手羽先とプルーンの赤ワイン煮

〔 材料(4人分) 約356kcal 塩分2.8g mL=cc 〕

◆鶏手羽先 … 12本(1本60g)

A
- 玉ねぎ(薄切り) … 1個(200g)
- プルーン(種なし) … 100g
- 赤ワイン … 250mL
- しょうゆ … 大さじ4
- 砂糖 … 大さじ1 1/2
- 水 … 100mL

クッキングシート

1 手羽先は関節で切り、手羽中と羽先に分ける。

2 手羽先のコラーゲンスープ(7ページ)の1～4と同じようにして調理網に1を並べ、手羽先の油抜きをする。

3 水タンクに水を入れる。(水位を2の線に合わせる)

4 深い耐熱容器に2を入れ、Aを加えてクッキングシートを容器の大きさに切って落としブタにし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。

5 角皿に4をのせて**下段**に入れ、No.141 手羽先のコラーゲンスープと同じ要領で煮る。

※加熱後、煮汁を煮つめてかけてもよいでしょう。

しっかり煮こんでコラーゲンを摂りましょう。
たいはアミノ酸のバランスもグッド

たいのあら炊き

〔 材料(4人分) 約316kcal 塩分4.3g 〕

◆たいのあら … 600g

ごぼう … 200g

A
- だし汁 … 1カップ
- みりん、酒、しょうゆ … 各1/2カップ
- 砂糖 … 大さじ1

クッキングシート

1 水タンクに水を入れる。(水位を2の線に合わせる)

2 湯(80℃前後)を入れたボールにたいのあらを入れて霜降りにし、水にとってうろこや汚れを取る。

※熱湯にたいを入れると皮が破ける場合があるため、80℃前後の湯を使用します。

3 ごぼうは6㎝長さに切る。太い場合は縦に4等分する。

4 深い耐熱容器にAと2、3を入れ、クッキングシートを容器の大きさに切って落としブタにし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。

5 角皿に4をのせて**下段**に入れ、No.141 手羽先のコラーゲンスープと同じ要領で煮る。

6 加熱後、煮汁から出ているあらやごぼうに煮汁をかけて味を含ませる。

※盛り付け後、細切りにした白ねぎや木の芽を盛ってもよいでしょう。

牛すじのコラーゲンと、野菜の栄養がたっぷりの美肌レシピです

美容サポート
美 肌
若々しさ

No.142 牛すじのシチュー

〔 材料(4人分) 約347kcal 塩分3.2g mL=cc 〕

◆牛すじ肉(5cm幅に切る) … 320g
しょうが(細切り) … 15g
玉ねぎ(薄切り) … 2個(400g)
A［オリーブオイル…小さじ4
　 にんにく(みじん切り)…10g
市販のカレールー … 80g
牛すじ肉のゆで汁(足りないときは熱湯を加える)… 360mL
B［にんじん(乱切り) … 1本(200g)
　 なす(輪切り) … 1本(100g)
　 トマトの水煮(缶詰・実は粗く刻む)… 1缶(400g)
クッキングシート

煮こみ
下段
角皿

1 水タンクに水を入れる。(水位を2の線に合わせる)
2 牛すじ肉を水洗いする。
3 鍋に2としょうがを入れ、材料がつかる位の水を加えて火にかけ、アクを取りながら約30分ゆでる。加熱後、牛すじ肉とゆで汁に分けておく。
※加熱途中、ゆで汁が少なくなれば水を足してください。
4 熱したフライパンに A と玉ねぎを入れ、玉ねぎが半透明になるまで炒める。
5 深い耐熱容器にカレールーを入れ、3のゆで汁(足りないときは熱湯を加える)でよく溶いておく。
6 5に3の牛すじ肉、4、Bを入れてよく混ぜ合わせ、クッキングシートを容器の大きさに切って落としブタにし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。
7 角皿に6をのせ、下段に入れる。

お料理集 » 美容サポートメニュー » 美肌サポート » No.142
» スタート 目安時間 約1時間30分

手動でするときは：煮こみで約1時間30分

No.142 牛すじのシチュー で できる応用メニュー

牛すじの定番メニュー。
ホッとするみそ味でしっかりコラーゲン補給

牛すじの煮こみ

〔 材料(4人分) 約264kcal 塩分3.4g 〕

◆牛すじ肉(2～3cm幅に切る) … 500g
白ねぎの青い部分 … 適量
しょうが(細切り) … 20g
こんにゃく … 1丁(250g)
塩 … 適量
A［牛すじ肉のゆで汁(足りないときは熱湯を加える)… 2カップ
　 みそ … 60g
　 酒 … 大さじ3
　 しょうゆ、砂糖 … 各大さじ2
　 赤とうがらし(種をとってちぎる) … 2本
青ねぎ(小口切り) … 適量
クッキングシート

1 水タンクに水を入れる。(水位を2の線に合わせる)
2 牛すじ肉を水洗いする。
3 鍋に 2、白ねぎの青い部分、しょうがを入れ、材料がつかる位の水を加えて火にかけ、アクを取りながら約30分ゆでる。加熱後、牛すじ肉とゆで汁に分けておく。
※加熱途中、ゆで汁が少なくなれば水を足してください。
4 こんにゃくは、スプーンでひと口大にちぎって塩をふってもみ、熱湯にくぐらせてアクを抜く。
5 深い耐熱容器にAを入れて混ぜ合わせ、3の牛すじ肉、4を入れ、クッキングシートを容器の大きさに切って落としブタにし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。
6 5を角皿にのせて下段に入れ、No.142 牛すじのシチューと同じ要領で煮る。
7 加熱後、器に盛り、青ねぎを散らす。

用途が広がる自家製トマトソース。リコピンパワーをいろんなメニューに

No.143 トマトソース

〔 材料(4人分) 約62kcal 塩分2.4g 〕

◆トマトの水煮(缶詰・実は粗く刻む) … 2缶(1缶400g)
玉ねぎ(みじん切り) … 小1個(150g)
にんにく(すりおろす) … ふたかけ
コンソメ(顆粒) … 大さじ1
塩、こしょう … 各適量
クッキングシート

煮こみ
上段
角皿

1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)

2 金属製バット(約25.5×19×高さ3.5㎝)に塩、こしょう以外の全材料を入れ、クッキングシートをバットの大きさに切って落としブタにする。

3 角皿に2をのせ、**上段**に入れる。

手動でするときは:ウォーターオーブン(オーブン)・予熱なし1段の220℃で約45分

4 加熱後、塩、こしょうで味をととのえる。

アドバイス

- トマトソースは、パスタやピザの他、オムレツや肉料理、魚料理のソースなど幅広く使えます。
  時間のある時に作って冷凍しておけば、色々なお料理で役立ちます。

トマト１個を丸ごといただきます。女子にうれしいカンタン美肌メニュー

No.144 トマトのグリル

〔 材料（4人分） 約120kcal 塩分1.3g 〕

◆トマト … 4 個（1 個 150g）
ベーコン … 4 枚
A
- トマトジュース … 1 缶（190g）
- にんにく（すりおろす、チューブ入りでも可） … 適量
- コンソメ（顆粒） … 小さじ 2
- 塩 … 少々

※２人分も自動でできます。

焼き上げ
上段
角皿

1 水タンクに水を入れる。（水位１以上）
2 ベーコンは2cm幅に切り、トマトは４等分に切ってヘタを取る。
3 耐熱容器（直径約12cmのスープカップ等）４個にベーコンを等分に入れ、トマトを１個分ずつ入れる。
4 混ぜ合わせた A を等分に注ぎ、角皿にのせる。
5 4 を**上段**に入れる。

お料理集 » 美容サポートメニュー » 美肌サポート » No.144 » 分量選択 » スタート 目安時間約20分

手動でするときは：ウォーターグリル・予熱なしで約20分（2人分は約18分）

No.144 トマトのグリル でできる応用メニュー

ビタミンＣが豊富なゴーヤを主役に仕立てました

ゴーヤの肉詰め焼き

〔 材料（4人分） 約171kcal 塩分1.1g 〕

◆ゴーヤ … 2 本（1 本 240g）
塩 … 適量
A
- 合びき肉 … 160g
- 塩 … 少々

B
- 玉ねぎ（みじん切り） … 60g
- トマトケチャップ … 大さじ 2
- 牛乳 … 大さじ 1
- パン粉 … 15g

ピザ用チーズ … 20g
C
- トマトケチャップ … 大さじ 3
- ウスターソース … 小さじ 1

アルミホイル
※２人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。（水位１以上）
2 ゴーヤはヘタを取り除き、1本を４等分に切る。スプーンで種、わたをくり抜き、内側に塩をふっておく。
3 ボールにAを入れてしっかり練り、Bを加えて混ぜ合わせる。
4 2に3をしっかり詰め、1.5cm幅の輪切りにする。
※ゴーヤに詰めきれずに余った肉は、空いたスペースにのせて一緒に焼いてもよいでしょう。

5 角皿にアルミホイルを敷き、薄くサラダ油をぬって4を並べ、ピザ用チーズを等分にかける。空いたスペースに耐熱容器に入れた C をのせて、No.144 トマトのグリルと同じ要領で焼く。
6 加熱後、皿に盛り付けてソースを添える。

ビタミンカラーのカラフルな野菜たちが身体も心も元気にしてくれそう

ビタミン等保存

No.145 ビタミンサラダ

〔 材料（4人分） 約134kcal 塩分0.8g 〕

- ◆かぼちゃ（太めのせん切り）… 200g
- ◆にんじん（長さ4cm、5mm角位に切る）… 1/2本（100g）
- 玉ねぎ（薄切り）… 1/2個（100g）
- ◆赤パプリカ（細切り）… 100g
- ◆黄パプリカ（細切り）… 100g
- 冷凍枝豆 … 100g
- ◆プチトマト（ヘタを取る）… 12個
- A
  - オリーブオイル … 大さじ1
  - レモン汁 … 大さじ1
  - 砂糖 … 小さじ2
  - 塩 … 小さじ1/2
  - こしょう … 適量

※2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。**（水位を2の線に合わせる）**

2 かぼちゃ、にんじん、玉ねぎ、パプリカを金属製のザル2個に分け入れる。

3 角皿に冷凍枝豆をのせ、調理網をのせる。**2**とプチトマトをのせて**中段**に入れる。

写真の金属製のザルのサイズ
左：約18×18×高さ5cm
右：約24×18×高さ6cm

お料理集 » 美容サポートメニュー » 美肌サポート » No.145 » スタート 目安時間 約16分

手動でするときは：蒸し物で約16分

4 加熱後、ボールに皮をむいたプチトマトと**A**を入れ、軽くつぶして混ぜてドレッシングを作る。枝豆はさやから出して他の野菜と混ぜ合わせ、器に盛ってドレッシングをかける。

野菜の甘みが引き立つシンプルなサラダ。
ごまの香りが効いてます

にんじん&ウインナーのサラダ

〔材料(4人分) 約224kcal 塩分0.9g〕

- ◆にんじん(1cm厚さの輪切り)…1本(200g)
- 玉ねぎ(1cm厚さの半月切り)…1個(200g)
- 粗びきウインナー…8本
- A
  - マヨネーズ…大さじ2
  - 牛乳…大さじ2
  - すりごま…大さじ2
  - 塩…少々

※2人分も自動でできます。

1. 水タンクに水を入れる。(水位を2の線に合わせる)
2. 角皿に調理網をのせ、野菜とウインナーを並べて**中段**に入れ、No.145 ビタミンサラダと同じ要領で蒸す。
3. 加熱後、ウインナーは半分に切り、混ぜ合わせた**A**をかける。

太陽と大地の恵みをしっかり吸収した、
やさしい味わいの和風サラダ

煮なます

〔材料(4人分) 約118kcal 塩分1.3g〕

- 大根(3mm厚さのいちょう切り)…120g
- れんこん(3mm厚さの半月切り)…120g
- かぼちゃ(5mm厚さの薄切り)…120g
- ◆にんじん(3mm厚さの半月切り)…80g
- 油揚げ(短冊切り)…1枚
- A
  - 酢…大さじ4
  - 砂糖…大さじ2
  - マヨネーズ…小さじ2
  - しょうゆ…小さじ1
  - 塩…小さじ2/3

※2人分も自動でできます。

1. 水タンクに水を入れる。(水位を2の線に合わせる)
2. 金属製のザルに野菜と油揚げを入れる。
3. 角皿に調理網をのせ、2をのせて**中段**に入れ、No.145 ビタミンサラダと同じ要領で蒸す。
4. 加熱後、混ぜ合わせた**A**であえる。

美肌
若々しさ

一皿にビタミンがぎっしり詰まった、美肌応援のメインディッシュ

No.146 彩り八宝菜

〔材料(4人分) 約162kcal 塩分2.0g〕
いか(ひと口大に切る) … 200g
えび(殻と背ワタを取る) … 8尾(1尾20g)
A ┌片栗粉 … 大さじ1
　└塩、こしょう … 各少々
B ┌白菜(3～4cm幅に切る) … 150g
　│ピーマン(乱切り) … 40g
　└赤・黄パプリカ(乱切り) … 各40g
C ┌水 … 大さじ2
　│片栗粉 … 大さじ1 2/3
　│鶏がらスープの素、しょうゆ、ごま油 … 各小さじ2
　└しょうが(すりおろす)…適量
◆にんじん(短冊切り) … 1/2本(100g)
◆うずら卵 … 8個
※2人分も自動でできます。

蒸し
上段
角皿

ご注意 ゆで卵の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

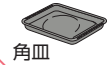
1 水タンクに水を入れる。(水位を2の線に合わせる)
2 いかとえびにAをまぶす。
3 底の平らな耐熱容器に2、B、にんじんの順に入れ、混ぜ合わせたCをかける。
4 角皿に3をのせ、空いたスペースにうずら卵をのせ、**上段**に入れる。

お料理集 » 美容サポートメニュー » 美肌サポート » No.146 » 分量選択 » スタート 目安時間約20分

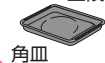
手動でするときは:蒸し物で約20分(2人分は約18分)

5 加熱後、すぐに混ぜ合わせる。うずら卵は必ず流水につけてから殻をむき、容器に加えて混ぜる。

美容サポート
美肌

亜鉛が豊富なかきをふっくら蒸し上げた滋味豊かな蒸し物です

No.147 かきの蒸し物

〔材料(4人分) 約96kcal 塩分1.2g〕
◆かき … 300g
だし昆布(5cm角) … 4枚
豆腐(16等分に切る) … 1丁(300g)
酒 … 小さじ4
みつ葉(2～3cm長さに切る) … 適量
ポン酢しょうゆ … 適量
※2人分も自動でできます

蒸し
上段
角皿

1 水タンクに水を入れる。(水位を2の線に合わせる)
2 かきは塩水の中でふり洗いする。
3 耐熱容器4個にだし昆布を敷き、かき、豆腐、酒を等分に分け入れる。
4 角皿に3をのせ、**上段**に入れる。

お料理集 » 美容サポートメニュー » 美肌サポート » No.147 » 分量選択 » スタート 目安時間約14分

手動でするときは:蒸し物で約14分(2人分は約11分)

※かきの大きさにより仕上がりが異なりますので様子を見ながら加熱してください。

5 加熱後、みつ葉を散らし、ポン酢しょうゆを添える。

お肌にいい かきを“揚げず”にフライにしました。後始末も楽ちんです

No.148 かきフライ

カロリーダウン 約247kcal減 約252kcal

〔材料(4人分) 約499kcal☆ 塩分1.5g〕

こんがりパン粉
- パン粉 … 60g
- サラダ油 … 大さじ3

◆かき … 400g
塩、こしょう、酒 … 各少々
薄力粉、溶き卵 … 各適量
※2人分も自動でできます。

1 こんがりパン粉を作る。

〈フライパンで作る場合〉
こんがりパン粉の材料をフライパンに入れ、よく混ぜ合わせて火にかけ、混ぜながら、全体をきつね色にする。

〈レンジ加熱で作る場合〉
① 耐熱容器（直径15cm位の耐熱ガラス製または陶器製）にこんがりパン粉の材料を入れてよく混ぜ合わせ、フタをせずに**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

手動加熱 » レンジ » 600W » 約2分20秒 » スタート

② 加熱後、混ぜて再びフタをせずに**延長**を押して**約1分20秒**に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、混ぜて再びフタをせずに、**延長**を押して**40～50秒**に合わせ、**スタート**を押して加熱を続け、全体をきつね色にする。

ポイント … 色がつき始めると急に黒くなるので、そばから離れずに様子を見ながら仕上げます。このときの色がほぼ焼き上がりの色になります。

2人分（30g）の加熱時間：
約1分50秒 → 約1分20秒 → 50秒～1分

2 かきは塩水の中でふり洗いをし、水気をきってから塩、こしょうをして酒をまぶす。

3 2に薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。角皿に調理網をのせて、かきを並べる。

4 3を**上段**に入れる。

お料理集 » 美容サポートメニュー » 美肌サポート » No.148 » 分量選択 » スタート 目安時間 約9分

手動でするときは：**中段**に入れ、グリル・予熱なしで12～14分（2人分は11～13分）
※自動加熱とは棚位置が異なります。

※ かきの大きさにより仕上がりが異なりますので様子を見ながら加熱してください。

No.147 かきの蒸し物 で できる応用メニュー

かきの栄養もうま味もとろりとしたあんで閉じこめました

かきとチンゲン菜の蒸し物

〔材料(4人分) 約68kcal 塩分1.9g〕

◆かき … 300g
チンゲン菜（ざく切り）… 1株（125g）
A
- しょうゆ … 小さじ4
- ごま油 … 小さじ1

片栗粉（同量の水で溶く）… 大さじ1
※2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。**（水位を2の線に合わせる）**
2 かきは塩水の中でふり洗いする。
3 底の平らな耐熱容器にAを入れ、かき、チンゲン菜を加える。
4 角皿に3をのせ、**上段**に入れて **No.147 かきの蒸し物**と同じ要領で蒸す。
5 加熱後、すぐに水溶き片栗粉を加えて混ぜ合わせる。
※写真はクコの実を散らしています。

たいは、美肌づくりに効果的な栄養素が豊富。あらのコラーゲンもうれしい

No.149 たいのちり蒸し

〔 材料（4人分） 約177kcal 塩分0.8g〕

◆たいのあら … 400g

A ┌酒 … 大さじ3
　└塩 … 小さじ1/2

しょうが（薄切り） … ひとかけ

白ねぎ（斜め切り） … 1/2本

木綿豆腐（8等分に切る） … 1丁（300g）

生しいたけ（石づきを取る） … 4枚

※2人分も自動でできます。

蒸し　上段　角皿

1 水タンクに水を入れる。**（水位を2の線に合わせる）**

2 湯（80℃前後）を入れたボールにたいのあらを入れて霜降りにし、水にとってうろこや汚れを取る。
※熱湯にたいを入れると皮が破ける場合があるため、80℃前後の湯を使用します。

3 底の平らな耐熱容器に**2**を入れて A をふり、しょうがをのせる。空いたスペースに残りの材料を入れる。

4 角皿に**3**をのせ、**上段**に入れる。

お料理集 » 美容サポートメニュー » 美肌サポート » No.149 » 分量選択 » スタート　目安時間 約18分

手動でするときは：蒸し物で約18分（2人分は約16分）

5 加熱後、しょうがを取り出して盛り付ける。
※お好みでポン酢しょうゆやもみじおろしを添えてもよいでしょう。

＊memo＊ たいについて

美しい肌を保つためにはたんぱく質やビタミン類が必要不可欠です。たいは、動物性たんぱく質の中でもアミノ酸バランスがよく、また、低脂肪でビタミンB群も豊富と美肌づくりにうれしい食材です。味がよくクセがないので、野菜などと一緒に積極的に摂りましょう。

たいのあらからもコラーゲンスープが作れます

たいのコラーゲンスープ

〔 材料（4人分） 〕

◆たいのあら（水洗いする） … 600g

A ┌しょうが（2～3㎜の薄切り） … ひとかけ
　│白ねぎ（10cm位の長さに切る） … 1/2本
　└水 … 6カップ

1 たいの姿焼き（お料理集 38 ページ）の**1**～**5**と同じようにしてたいのあらを焼く。

2 水タンクに水を入れる。**（水位を2の線に合わせる）**

3 深い耐熱容器に**1**とAを入れて耐熱性のフタ（アルミホイルなど）をする。

4 角皿に**3**をのせ、**下段**に入れる。

お料理集 » 美容サポートメニュー » 美肌サポート » No.141（手羽先のコラーゲンスープ） » スタート

目安時間 約1時間15分

手動でするときは：煮こみで約1時間15分

アドバイス

- たいのちり蒸し（上記）やたいの姿焼き（お料理集 38 ページ）、たいの姿蒸し（お料理集 66 ページ）を食べた後のたいのあらでも、たいのコラーゲンスープを作ることができます。
  - あらを水で洗って、左記「たいのコラーゲンスープ」の**2**～**4**と同じようにします。ただし、水は4カップにします。
- スープは、鍋料理、みそ汁などに使えます。保存する場合は、密閉容器に入れて冷蔵室で保存の上、1～2日以内を目安に使いきってください。

ビタミンたっぷりの野菜をたいのうま味とともに。
みそ風味の優しい蒸し物です

たいと野菜のみそ蒸し

〔材料(4人分) 約239kcal 塩分2.0g〕

たい … 4切れ(1切れ80g)

A
- 酒 … 大さじ2
- 塩 … 少々

B
- ◆にんじん(せん切り) … 140g
- ごぼう(ささがき) … 100g
- しょうが(せん切り) … ひとかけ
- 白ねぎ(斜め切り) … 80g

C
- みそ … 大さじ3
- 牛乳 … 大さじ2
- みりん … 大さじ1
- ごま油 … 小さじ2

※2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。(水位を2の線に合わせる)
2 底の平らな耐熱容器にたいを入れてAをふり、Bをのせる。
3 別の耐熱容器にCを入れて混ぜ合わせる。
4 角皿に2と3をのせて**上段**に入れ、No.149 たいのちり蒸しと同じ要領で蒸す。
5 加熱後、野菜とたいを皿に盛り付け、Cのたれにたいの蒸し汁を加えて固さを調整し、たいにかける。
※写真はかいわれ菜を散らしています。

さわらのたんぱく質と野菜のビタミンがお肌にうれしい。

さわらのきのこ蒸し

〔材料(4人分) 約174kcal 塩分2.1g〕

さわら … 4切れ(1切れ80g)

A
- 酒 … 大さじ2
- しょうゆ … 小さじ2
- 塩 … 小さじ1/2

B
- まいたけ(小房に分ける) … 120g
- 生しいたけ(薄切り) … 80g
- マッシュルーム(薄切り) … 80g

玉ねぎ(薄切り) … 80g
塩 … 小さじ1/2
◆パプリカ(細切り) … 80g
青じそ … 4枚

※2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。(水位を2の線に合わせる)
2 さわらは2cm幅に切り、Aをかけてしばらくおき、下味をつける。
3 底の平らな耐熱容器にBと玉ねぎを入れて塩をふり、2をのせ、最後にパプリカをのせる。
4 角皿に3をのせて**上段**に入れ、No.149 たいのちり蒸しと同じ要領で蒸す。
5 加熱後、細切りにした青じそをのせる。

からだの中から
きれいに

若々しさサポート

このコーナーでは、ここで紹介する栄養素をメインに考え、メニューを紹介しています。

ビタミンE

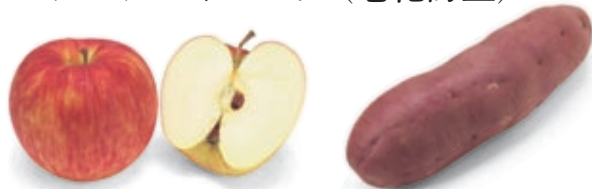
・アンチエイジング(老化防止)

アボカド

かぼちゃ

老化現象が起こる原因は、活性酸素による細胞の酸化だと言われています。ビタミンEはこの活性酸素を除去する抗酸化作用が強い栄養素の代表選手です。
→かぼちゃ、ピーマンなどの野菜や、アボカド、ナッツ類、いかなどの魚介類、大豆製品などに多く含まれます。

ポリフェノール

・抗酸化作用
・アンチエイジング(老化防止)

りんご

さつまいも

抗酸化作用の高い栄養素として、ビタミンなどと、多くの植物に含まれるポリフェノールがあります。ポリフェノールは、活性酸素を無害化する作用をもっており、これらが多く含まれる食品を多く摂ることがアンチエイジングに有効です。
→りんご、さつまいも、ごぼう、赤ワインなどに多く含まれます。

若々しさサポート(19～27ページ)で紹介しているメニューで、上記の栄養素が含まれる主な食材にそれぞれの色の◆マークをつけています。

ビタミンB群

・疲労回復
・新陳代謝の促進

卵
豚肉

ビタミンB群は美肌には欠かせず、特にビタミンB_2は細胞の再生や成長に関わり「美容のビタミン」とも言われます。ビタミンB_1が不足すると疲労しやすくなります。ハツラツとした毎日を過ごすためにも大切な栄養素です。
→豚肉やレバー、卵、チーズなどの乳製品、大豆製品などに多く含まれます。

鉄

・貧血防止

レバー

あさり

貧血になると、体中に届く酸素の量が少なくなって、肌細胞の新陳代謝が低下します。「肌細胞のターンオーバーがゆっくりになる」「肌荒れが治りにくくなる」など、肌の機能が落ちてきてしまうのです。ですから、きれいになりたい人は、貧血を予防し続けることが大切。ビタミンCは、鉄の吸収を助けますので、一緒にとるとよいでしょう。
→レバーや赤身の肉、あさり、ひじき等の海藻類、ほうれん草などの野菜などに多く含まれます。

イミダゾールジペプチド

・抗酸化作用・疲労回復

渡り鳥や、回遊魚の驚異的な運動能力を支える物質のひとつがイミダゾールジペプチドです。イミダゾールジペプチドは抗酸化作用を持っていると言われています。疲労や老化の元凶といえる活性酸素を抑制することで、疲労に負けない元気な身体作りを目指してください。
→鶏のむね肉に多く含まれます。
別冊お料理集の中には該当メニューはありませんが、鶏むね肉を使ったメニューはお料理集に掲載されています。
掲載メニュー：**鶏の柔らかハム、蒸し鶏のあんかけ、鶏と野菜の蒸し物**(お料理集69～71ページ参照)

パプリカの甘みで、レバーが苦手な方も食べやすい“元気はつらつレシピ”です

No.150 パプリカのレバー入り肉詰め焼き

〔 材料(4人分) 約154kcal 塩分1.1g 〕

- A
  - 玉ねぎ(みじん切り) … 80g
  - にんにく(みじん切り) … 少々
  - バター … 小さじ1
- ◆鶏レバー … 100g
- 鶏ひき肉 … 160g
- 塩 … 小さじ1/4
- B
  - トマトケチャップ … 大さじ2
  - 薄力粉 … 大さじ1
  - 粒マスタード … 小さじ1
  - カレー粉 … 小さじ1/2
  - こしょう … 少々
- 赤パプリカ … 1個(160g)
- 黄パプリカ … 1個(160g)
- 塩、こしょう、薄力粉 … 各少々
- アルミホイル

※2人分も自動でできます。

焼き上げ
上段
角皿

1 耐熱容器に A を入れ、ラップをして**庫内中央**に置く。(角皿は入れません)

2 加熱後、冷ます。

3 水タンクに水を入れる。(水位1以上)

4 鶏レバーは水に10分ほどさらして水気をきり、包丁でたたいて細かくする。

5 ボールに鶏ひき肉と塩を入れてしっかり練り、2と4、Bを加えて混ぜる。

6 パプリカは半分に切って種をとり、内側に塩、こしょうをし、薄力粉を薄くふりかけ5を詰める。

7 角皿にアルミホイルを敷き、6を並べる。

※アルミホイルを丸めたものをパプリカの下に添えると加熱中、倒れにくくなります。

8 7を**上段**に入れる。

お料理集 » 美容サポートメニュー » 若々しさサポート » No.150 » 分量選択 » スタート 目安時間約26分

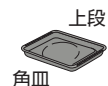
手動でするときは：ウォーターオーブン(オーブン)・予熱なし 1段の180℃で約26分(2人分は約24分)

ビタミンもイソフラボンも摂れる、ちょっぴり欲張りなヘルシーグラタン

No.151
野菜の豆乳グラタン

〔 材料(4人分) 約159kcal 塩分1.2g 〕

◆かぼちゃ … 160g
れんこん … 160g
エリンギ … 100g
アスパラガス … 6本
こしょう … 少々
A ┌豆乳 … 2カップ
　│卵 … M2個
　└塩 … 小さじ2/3
パン粉 … 大さじ2

※2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
2 かぼちゃ、れんこん、エリンギは5mm厚さに切り、アスパラガスは斜め切りにする。
3 グラタン皿4皿に2を形よく並べ、こしょうをふって混ぜ合わせたAを等分にかける。その上にパン粉を散らす。
4 角皿に3をのせ、**上段**に入れる。

お料理集 » 美容サポートメニュー » 若々しさサポート » No.151 » 分量選択 » スタート 目安時間 約25分

手動でするときは：ウォーターグリル・予熱なしで約25分
(2人分は約23分)

No.151 野菜の豆乳グラタン で できる応用メニュー

かぼちゃとチーズの相性バツグン。また作ってみたくなるカンタン美容メニュー

かぼちゃのチーズ焼き

〔 材料(4人分) 約313kcal 塩分0.6g mL=cc 〕

◆かぼちゃ … 260g
A ┌ツナ(缶詰・汁気をきる) … 小2缶(160g)
　│玉ねぎ(みじん切り) … 60g
　│生クリーム … 90mL
　│塩 … 少々
　└黒こしょう … 少々
ピザ用チーズ … 50g
パン粉 … 大さじ1
パセリ … 適量

※2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
2 かぼちゃは5mm厚さのくし切りにする。
3 グラタン皿4皿に、2をまんべんなく並べ、混ぜ合わせたAを等分にかける。その上にピザ用チーズ、パン粉を散らす。
4 角皿に3をのせて**上段**に入れ、No.151 野菜の豆乳グラタンと同じ要領で焼く。
5 加熱後、刻んだパセリを散らす。

おなじみの食材ながら、実は美容に役立つ厚揚げ。野菜あんでまろやかに

No.152 厚揚げの野菜たっぷりあん

〔 材料(4人分) 約166kcal 塩分1.3g 〕

◆厚揚げ … 240g
ピーマン … 2個(60g)
◆赤パプリカ … 1個(160g)
しめじ … 1パック(100g)
ささ身 … 2本(100g)
塩、こしょう … 各少々

A
- 水 … 1カップ
- 砂糖、しょうゆ… 各大さじ2
- 片栗粉 … 小さじ4

※2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。(水位1まで)

2 厚揚げはひと口大に切る。ピーマンと赤パプリカは乱切りにし、しめじは小房に分ける。ささ身はひと口大に切り塩、こしょうをする。

3 底の平らな耐熱容器にAを入れてよく混ぜ合わせてから、2を加えて全体を混ぜる。

4 角皿に3をのせ、上段に入れる。

» 分量選択 » スタート 目安時間 約20分

手動でするときは:ウォーターグリル・予熱なしで約20分(2人分は約18分)

5 加熱後、混ぜ合わせる。
※盛り付け後、細切りにした白ねぎを盛ってもよいでしょう。

美容サポート
+ 若々しさ +

豚肉のビタミンB_1がイキイキとした毎日をサポート。ピリッとカレー味を効かせて

No.153 豚ヒレ肉のカレー焼き

※ 写真は、加熱後の豚肉をひと口大に切り、焼いた小玉ねぎやゆでた枝豆などといっしょにピックにさしておつまみ風に仕上げています。

〔 材料（4人分） 約127kcal　塩分0.7g 〕

◆豚ヒレ肉（かたまり）… 400g

A
- 酒 … 小さじ4
- しょうゆ、カレー粉 … 各小さじ2
- 砂糖 … ひとつまみ
- 塩、こしょう … 各少々

※２人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。**(水位1以上)**

2 豚ヒレ肉は半分の長さに切り、たたいて1.5cmの厚みにしてビニール袋に入れ、**A** を加えて約10分漬けこむ。

3 角皿に調理網をのせ、**2**の豚肉を並べて**上段**に入れる。

お料理集 » 美容サポートメニュー » 若々しさサポート » No.153 » 分量選択 » スタート　目安時間 約18分

手動でするときは：**中段**に入れ、ウォーターグリル・予熱なしで22～26分（2人分は20～23分）
※自動加熱とは棚位置が異なります

えびのビタミンＥと、美容の代表素材アボカドを合わせたおしゃれなサラダ

No.154 えびとアボカドのサラダ

美容サポート
+ 若々しさ +

〔 材料（4人分） 約260kcal　塩分0.7g 〕

◆えび … 12尾（240g）
白ワイン … 大さじ1
◆アボカド … 2個（1個230g）
レモン汁 … 適量
プチトマト … 8個
フレンチドレッシング … 大さじ4
黒こしょう … 適量

※２人分も自動でできます。

蒸し
上段
角皿

1 水タンクに水を入れる。**(水位を2の線に合わせる)**

2 えびは殻つきのまま背ワタを取り、底の平らな耐熱容器に入れて白ワインをふる。

3 角皿に**2**をのせ、**上段**に入れる。

お料理集 » 美容サポートメニュー » 若々しさサポート » No.154 » 分量選択 » スタート　目安時間 約15分

手動でするときは：ソフト蒸し80℃で約15分
（2人分は約12分）

4 アボカドは、縦半分に切り、種を取って中身を取り出す。小切りにして、レモン汁をかけておく。
※アボカドの皮は器に使用するので、とっておく。

5 加熱後、えびの殻をむいて、適当な大きさに切り、**4**と半分に切ったプチトマト、フレンチドレッシングで軽くあえる。

6 アボカドの皮に、**5**を盛り付け、黒こしょうをふる。

野菜の皮をむかずに、ポリフェノールもしっかりいただきます

No.155 かぼちゃとさつまいものサラダ

ビタミン等保存

〔 材料（4人分） 約194kcal 塩分0.7g 〕

- かぼちゃ … 200g
- さつまいも … 200g
- A
  - マヨネーズ … 大さじ3
  - レーズン … 40g
  - 塩、こしょう … 各少々

※2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。**（水位を2の線に合わせる）**

2 かぼちゃとさつまいもは皮つきのまま2cm角に切る。

3 角皿に調理網をのせ、2をのせて**中段**に入れる。

手動でするときは：蒸し物で約16分

4 加熱後、混ぜ合わせたAであえる。

バリエーション … マヨネーズをヨーグルトに代えても、おいしいサラダになります。

ビタミンEが豊富な魚介類をスパイシーにしっとり柔らかく蒸し上げました

No.156 いかとほたてのカレー蒸し

美容サポート
若々しさ

〔 材料（4人分） 約161kcal 塩分1.8g 〕

- するめいか … 2杯（500g）
- 片栗粉 … 大さじ2
- ほたて貝柱 … 120g
- しめじ（小房に分ける） … 2パック（200g）
- A
  - しょうゆ … 大さじ1 1/2
  - 砂糖、酒 … 各大さじ1
  - カレー粉 … 小さじ2
  - 片栗粉 … 小さじ1
  - しょうが、にんにく（すりおろす） … 各小さじ1
  - 赤とうがらし（輪切り） … 適量

※2人分も自動でできます。

蒸し
上段
角皿

1 水タンクに水を入れる。**（水位を2の線に合わせる）**

2 いかは内臓を抜いて水洗いする。足は2本ずつ切り分け、胴体は1cm幅の輪切りにし、片栗粉をまぶす。

3 底の平らな耐熱容器にAを入れて混ぜ合わせてから、2とほたて、しめじを入れて混ぜる。

4 3を角皿にのせて**上段**に入れる。

お料理集 » 美容サポートメニュー » 若々しさサポート » No.156

手動でするときは：蒸し物で約15分（2人分で約12分）

5 加熱後、よく混ぜ合わせる。

※お好みでせん切りしょうがをのせてもよいでしょう。

ビタミンB2の多い乳製品を使って作る、洋風なめらか茶わん蒸し

No.157 茶わん蒸し（チーズ風味）

〔 材料（4人分） 約203kcal 塩分1.2g mL=cc 〕

◆卵 … M2個
コンソメ（顆粒） … 小さじ1/2
◆牛乳 … 360mL
赤パプリカ … 1/2個（80g）
ハム … 2枚
しめじ … 1/2パック（50g）
ブロッコリー … 50g
◆スライスチーズ … 4枚（1枚20g）
アルミホイル

※1～4人分まで自動でできます
※チーズはピザ用チーズでもよいでしょう。

1 水タンクに水を入れる。**（水位を2の線に合わせる）**

2 卵にコンソメを加えてよく溶きほぐし、牛乳を加えて混ぜ合わせ、こす。

※卵の溶き方が足りないとうまく固まらないことがあります。はしをボールの底から離さないで混ぜると泡が立ちません。

3 赤パプリカ、ハムは1cm角、しめじは1cm幅に切る。ブロッコリーは小さめの小房に分ける。

4 耐熱容器（直径約10cmのスープカップ）4個に**3**、適当な大きさにちぎったスライスチーズを等分に入れ、**2**を等分に注ぎ、アルミホイルでフタをする。

〈アルミブタの作り方〉
アルミホイルを容器にかぶせて、しっかり押さえて、いったんはずし、折り目から1cm外をはさみで切る。

※蒸し茶わんを使う場合は、フタは共ブタを用いてください。アルミホイルのフタをすると固まりにくいことがあります。

5 角皿に**4**を並べて**中段**に入れる。

» スタート 目安時間 約30分（蒸らし5分含む）

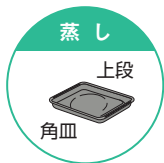
手動でするときは：ソフト蒸し90℃で約25分
加熱後、庫内で約5分蒸らす

オイルサーディンは、ビタミンEのほか、ビタミンB12（貧血予防）なども含んでいます

No.158 オイルサーディンのスパゲティ

〔 材料（2人分） 約616kcal 塩分2.2g mL=cc 〕
スパゲティ（7分ゆでタイプ・太さ1.6㎜のもの）… 200g
水 … 300mL
サラダ油 … 小さじ2
塩 … 小さじ1/3
◆オイルサーディン … 1缶（105g）
にんにく（みじん切り）… 適量
A レモン汁 … 大さじ1 1/2
しょうゆ … 小さじ1
塩 … 適量
黒こしょう … 適量
プチトマト（4等分のくし切り）… 4個

※サラダ油はスパゲティをほぐしやすくするために入れます。
ご注意 缶詰は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

蒸し 上段 角皿

1 水タンクに水を入れる。（水位を2の線に合わせる）
2 スパゲティは、レンジ用パスタゆで容器（約9×27×高さ6㎝）に入れ、分量の水、サラダ油、塩を入れる。
3 オイルサーディンは缶のフタを開けてにんにくをのせる。
4 角皿に2、3をのせて上段に入れる。

お料理集 » 美容サポートメニュー » 若々しさサポート » No.158 » スタート 目安時間 約23分

※スパゲティのメーカーや、ゆで容器のサイズによって、仕上りが変わることがありますので、麺が固い場合は様子を見ながら延長してください。

5 加熱後、スパゲティをよくほぐして水気をきり、ボールに入れる。オイルサーディン（缶汁ごと）と、Aを加えて混ぜ合わせる。

※鍋でゆでた場合に比べ、ややプリプリ感が少ない仕上がりになります。
※お好みでオイルサーディンに赤とうがらしを加えてもよいでしょう。

No.158 オイルサーディンのスパゲティ でできる応用メニュー

あさりの鉄と明太子のビタミンEのパワーを
手軽なパスタでゲットしちゃいましょう

あさりと明太子のスパゲティ

〔 材料（2人分） 約506kcal 塩分2.4g mL=cc 〕
スパゲティ（7分ゆでタイプ・太さ1.6㎜のもの）… 200g
水 … 300mL
サラダ油 … 小さじ2
塩 … 小さじ1/3
◆あさり … 200g
A 白ワイン … 大さじ2
にんにく（みじん切り）… 適量
オリーブオイル … 大さじ1
塩 … 適量
明太子 … 20g
青ねぎ（小口切り）… 適量

※サラダ油はスパゲティをほぐしやすくするために入れます。

1 水タンクに水を入れる。（水位を2の線に合わせる）
2 あさりは塩水にしばらくつけて砂を出す。
3 スパゲティは、レンジ用パスタゆで容器（9×27×高さ6㎝）に入れ、分量の水、サラダ油、塩を入れる。
4 耐熱容器にあさりとAを入れ、3の容器と共に角皿にのせて上段に入れ、No.158 オイルサーディンのスパゲティと同じ要領で蒸す。

※スパゲティのメーカーや、ゆで容器のサイズによって、仕上りが変わることがありますので、麺が固い場合は様子を見ながら延長してください。

5 加熱後、スパゲティをよくほぐして水気をきり、あさりの容器にオリーブオイルと塩とともに加えて混ぜ合わせ、皿に盛り付ける。1㎝幅に切った明太子を添え、青ねぎを散らす。

※鍋でゆでた場合に比べ、ややプリプリ感が少ない仕上がりになります。

クリーミィーなアボカドの口当たりがおいしい、アンチエイジング対策のトースト

No.159
アボカドトースト

〔 材料（2人分） 約366kcal 塩分1.1g 〕
フランスパン（2cm厚さに切ったもの）… 4切れ
◆アボカド … 1個（230g）
レモン汁 … 適量
プチトマト … 4個
マヨネーズ … 適量
黒こしょう … 適量
※ 4人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）
2 アボカドは半分に切って種を取り、5mm幅に切ってレモン汁をかける。プチトマトは4等分に切る。
3 パンにマヨネーズを薄くぬってアボカドとトマトをのせ、その上にさらにマヨネーズを絞る。
※ 上段に入れて焼きますので、庫内天面にあたらないようにアボカドを平たくのせてください。
4 角皿に調理網をのせて3をのせ、**上段**に入れる。

» 分量選択 » スタート 目安時間 約10分

手動でするときは：**中段**に入れ、ウォーターグリル・予熱なしで11～12分（4人分は12～13分）
※自動加熱とは棚位置が異なります。

※ パンの種類・大きさ・厚みにより、焼け方が異なるため様子を見ながら焼いてください。

5 加熱後、黒こしょうをかける。

No.159 アボカドトースト で できる応用メニュー

ビタミンEが豊富なナッツの歯ごたえがポイント。
トーストと同時に作れます

にんじんジャムトースト

〔 材料（2人分） 約292kcal 塩分0.9g〕
食パン（常温・6枚切り）… 2枚
A
◆にんじん（すりおろす）… 60g
◆アーモンド（くだく）… 15g
レーズン … 20g
バター … 5g

はちみつ … 20g
レモン汁 … 少々
アルミホイル

※ 4人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）
2 角皿に調理網をのせ、左側にアルミホイルをのせてAを入れ、右側に食パンを並べて**上段**に入れ、No.159 アボカドトーストと同じ要領で焼く。

3 加熱後、にんじんにはちみつとレモン汁を加えて混ぜ、パンにぬる。

甘酸っぱくて、どこか懐かしい味わい。皮ごと食べてポリフェノールの効果を

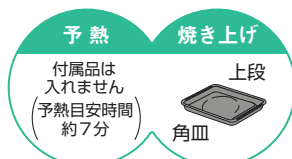
ビタミン等保存

No.160 焼きりんご

〔 材料(4個分) 約273kcal(1個) 塩分0g 〕

◆りんご … 4個(1個300g)

A
- 砂糖 … 60g
- バター … 40g
- シナモン … 小さじ1

予熱：付属品は入れません(予熱目安時間約7分)
焼き上げ：上段 角皿

1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)

2 りんごはフォークなどで皮に20カ所くらい穴を開け、芯抜きなどで底を残して芯を抜き取る。混ぜ合わせた **A** を芯をくり抜いた穴に、等分に入れる。

3 深さ3cm程度の底の平らな耐熱容器(加熱後、汁気が出るので、深さが必要です。)にりんごを並べ、角皿にのせる。

4 予熱する。(付属品・食品は入れません)

お料理集 » 美容サポートメニュー » 若々しさサポート » No.160 » スタート

5 予熱が完了すれば、**3** を**上段**に入れる。**スタート**を押す。

目安時間 約30分

> **手動でするときは**：ウォーターオーブン(オーブン)・予熱あり
> 1段の190℃で約30分

No.160 焼きりんご でできる応用メニュー

美容に役立つりんごとさつまいもを
おしゃれなデザートにしました

さつまいもとりんごのココット

〔 材料(4人分) 約139kcal 塩分0g 〕

◆りんご … 1個(300g)
◆さつまいも … 1本(250g)

A
- はちみつ … 40g
- レモン汁 … 20g

シナモン … 適量
アルミホイル

1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)

2 さつまいもとりんごはそれぞれ皮つきのまま1cm厚さのいちょう切りにし、さつまいもは水にさらし、りんごは塩水にさらす。

3 ココット型4個に水気をきった**2**を入れ、**A** をかけて、アルミホイルでフタをする。

アドバイス … お好みでバターを加えてもよいでしょう。

4 **3**を角皿にのせ、**No.160 焼きりんご**と同じ要領で予熱後、角皿を**上段**に入れて焼く。

5 加熱後、シナモンをふる。

※写真はブルーベリーとホイップクリーム、ミントで飾っています。

からだの中から
きれいに

おなかすっきり サポート

このコーナーでは、ここで紹介する栄養素を
メインに考え、メニューを紹介しています。

食物せんい

・おなかをすっきり　・老廃物を排泄

食物せんいの効果のひとつに、腸内の便や有害物質、コレステロールを排出するはたらきがあります。どんなに外側から肌を手入れしても、腸のなかで老廃物を溜めていると肌は美しくなりません。ですから、腸をきれいにすることが、美肌への近道とも言えます。
→豆、きのこ、野菜、ひじきなどの海藻類などに多く含まれます。

おなかすっきりサポート（29～35ページ）で紹介しているメニューで、上記の栄養素が含まれる主な食材に◆マークをつけています。

大豆やひじきは食物せんいをはじめ、女性に必要な栄養素がいっぱい

No.161 ひじきと大豆の煮物

〔 材料(4人分) 約203kcal 塩分1.8g 〕

◆ひじき(乾燥) … 10g
◆大豆(水煮) … 160g
鶏もも肉(1～2cm角の小切り) … 200g
にんじん(細切り) … 1/2本(100g)
◆しめじ(半分に切る) … 1パック(100g)
◆しらたき(3cm長さに切る) … 60g
だし汁 … 1/4カップ
しょうゆ、みりん … 各大さじ2
砂糖 … 小さじ1/2
塩 … 少々
クッキングシート

1 水タンクに水を入れる。**(水位1以上)**

2 ひじきは、約15分水につけてもどす。もどったら、2～3回水をかえてすすいで水気を絞る。

3 深い耐熱容器に**2**と残りの全材料を入れる。クッキングシートを容器の大きさに切って落としブタにし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。

4 角皿に**3**をのせ、**下段**に入れる。

お料理集 » **美容サポートメニュー** » **おなかすっきりサポート** » **No.161** » **スタート** 目安時間 約40分

手動でするときは：煮こみで約40分

大豆と、トマトのリコピン、豚肉のビタミン B_1 がミックスされた頼もしい一品

No.162 ポークビーンズ

〔 材料(4人分) 約213kcal 塩分2.3g 〕

煮こみ
下段
角皿

◆大豆(水煮) … 220g
豚バラ薄切り肉(2cm幅に切る) … 200g
玉ねぎ(みじん切り) … 1個(200g)
トマトの水煮(缶詰・実は粗く刻む) … 1缶(400g)
コンソメ(顆粒) … 大さじ1 1/2
塩、こしょう … 各少々
パセリ … 少々
クッキングシート

1 水タンクに水を入れる。**(水位1以上)**
2 深い耐熱容器にパセリ以外の全材料を入れて混ぜる。
3 **2**にクッキングシートを容器の大きさに切って落としブタにし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。
4 角皿に**3**をのせ、**下段**に入れる。

お料理集 » 美容サポートメニュー » おなかすっきりサポート » No.162
» スタート 目安時間 約1時間

手動でするときは：煮こみで約1時間

5 加熱後、刻んだパセリを散らす。

きのこの食物せんいと、肉、野菜をバランスよく組み合わせた中華風お総菜

No.163 肉と野菜の中華煮

美容サポート
若々しさ
おなかすっきり

〔 材料(4人分) 約214kcal 塩分1.9g 〕

牛もも薄切り肉 … 200g
塩、こしょう … 各少々
片栗粉 … 大さじ2
◆エリンギ(ひと口大の薄切り) … 240g
たけのこの水煮(ひと口大の薄切り) … 200g
赤パプリカ(ひと口大に切る) … 1個(160g)
白ねぎ(斜め薄切り) … 120g
◆ごぼう(斜め薄切り) … 100g
A
- 鶏ガラスープの素(顆粒) … 大さじ1
- しょうゆ、オイスターソース … 各小さじ2
- ごま油 … 小さじ1
- にんにく(すりおろす) … 小さじ2/3
- 黒こしょう … 少々

アルミホイル
※2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。**(水位を2の線に合わせる)**
2 角皿にアルミホイルを敷く。
3 牛肉はひと口大に切って、塩、こしょうをして片栗粉を全体にまぶす。
4 **2**の角皿に**3**と野菜を広げてのせ、混ぜ合わせた**A**をかける。
5 **4**を**上段**に入れる。

» 分量選択 » スタート 目安時間 約23分

手動でするときは：蒸し物で約23分(2人分は約20分)

6 加熱後、よく混ぜ合わせる。

ピリッとパンチの利いたメキシコ料理。
食物せんい効果とともに、元気も出そう

チリコンカン

〔 材料(4人分) 約220kcal 塩分1.6g 〕

◆金時豆(水煮)または大豆(水煮) … 120g
牛ひき肉 … 150g
玉ねぎ(みじん切り) … 1個(200g)
にんじん(みじん切り) … 1本(200g)
にんにく(すりおろす) … 適量
トマトの水煮(缶詰・実は粗く刻む) … 1缶(400g)
トマトケチャップ … 大さじ4
赤ワイン … 大さじ2
チリパウダー … 大さじ1
塩、こしょう … 各適量
クッキングシート

1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
2 深い耐熱容器に全材料を入れて混ぜ合わせ、クッキングシートを容器の大きさに切って落としブタにし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。
3 角皿に2をのせ、**下段**に入れて No.162 ポークビーンズと同じ要領で煮る。

いつものカレーとはひと味違う
酸味の効いたヘルシーカレー

トマト豆カレー

〔 材料(4人分) 約207kcal 塩分2.0g mL=cc 〕

鶏ひき肉 … 160g
◆大豆(水煮) … 110g
玉ねぎ(みじん切り) … 1個(200g)
にんじん(みじん切り) … 1/2本(100g)
しょうが、にんにく(みじん切り) … 各ひとかけ
◆トマトジュース … 450mL
水 … 100mL
カレー粉 … 大さじ3
ウスターソース、片栗粉 … 各大さじ1
コンソメ(顆粒) … 小さじ2
バター … 10g
クッキングシート

1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
2 深い耐熱容器に全材料を入れて混ぜ合わせ、クッキングシートを容器の大きさに切って落としブタにし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。
3 角皿に2をのせ、**下段**に入れて No.162 ポークビーンズと同じ要領で煮る。

No.164 食物せんいおかず（焼き・6品組合せ自在）

〈きんぴら／きのこのホイル焼き／しらたきの明太子あえ／
きのこのグリル（フランスパン添え）／里いものごまみそ焼き／牛肉とごぼうのしぐれ煮〉

ポイント

〈操作方法〉

1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）

2 食品をのせた角皿を**上段**に入れる。

お料理集 » 美容サポートメニュー » おなかすっきりサポート » No.164 » 分量選択 » スタート　目安時間 約20分

※2人分の組み合わせも自動でできます。

焼き上げ

- この見開きページで紹介する6メニューの中からお好きな2メニューを組み合わせて加熱します。
- どの組み合わせの場合でも、角皿にのせ、**上段**に入れます。
- 手動でするときは、**ウォーターグリル・予熱なし**で**約20分**（2人分の組み合わせのときは約18分）を目安に加熱してください。
- 単品のみを加熱する場合は、**ウォーターグリル・予熱なし**で**約20分**を目安に様子を見ながら加熱してください。

組合せ例

「きんぴら」と「きのこのホイル焼き」

加熱するときは、アルミホイルを閉じる

「しらたきの明太子あえ」と「里いものごまみそ焼き」

※写真の容器は金属製ボール（直径18㎝）です。

きんぴら

〔材料（4人分）　約107kcal　塩分1.0g〕

- ごぼう … 100g
- にんじん（細切り） … 1/2本（100g）
- さやいんげん（細切り） … 40g
- A
  - しょうゆ … 大さじ1 1/2
  - 砂糖 … 大さじ1
  - ごま油 … 大さじ1/2
- すりごま … 大さじ1
- クッキングシート

1 ごぼうはピーラーで細かいささがきにし、水にさらしてアクを抜く。

2 耐熱容器に水気をきった1、にんじん、さやいんげんの順に入れ、クッキングシートを容器の大きさに切って落としブタにする。

3 2と他のメニューを組み合わせて加熱する。

4 加熱後、すりごまを加えて全体を混ぜる。

きのこのホイル焼き

〔材料（4人分）　約92kcal　塩分0.3g〕

- エリンギ … 100g
- しめじ … 100g
- えのきだけ … 100g
- まいたけ … 100g
- バター … 40g
- 塩、こしょう … 各少々
- 赤とうがらし（輪切り） … 1/2本
- アルミホイル

1 エリンギは薄切りにする。しめじ、えのきだけ、まいたけは石づきを切り落としてほぐす。

2 アルミホイルを4枚広げ、1と赤とうがらし、バターを等分にのせて塩、こしょうをし、包む。

3 2と他のメニューを組み合わせて加熱する。

しらたきの明太子あえ

〔 材料(4人分) 約29kcal 塩分0.8g 〕

明太子 … 1/2 腹
A［しょうゆ … 小さじ 2／みりん … 小さじ 2/3］
◆しらたき(食べやすい大きさに切る) … 100g
◆えのきだけ(石づきを取り、半分に切る) … 2パック(200g)
にんじん(細切りにする) … 80g
クッキングシート

1 耐熱容器に明太子を入れて A で溶き、しらたき、えのきだけ、にんじんの順に入れ、クッキングシートを容器の大きさに切って落としブタにする。
2 1 と他のメニューを組み合わせて加熱する。
3 加熱後、全体を混ぜる。

きのこのグリル（フランスパン添え）

〔 材料(4人分) 約314kcal 塩分1.3g 〕

◆マッシュルーム … 200g
◆エリンギ … 100g
A［にんにく(薄切り) … 4かけ／ベーコン(1cm幅に切る) … 8枚／オリーブオイル … 小さじ 4／白ワイン … 小さじ 4／塩、こしょう … 各適量］
パン粉 … 大さじ 4
フランスパン(2cm厚さに切ったもの) … 4 切れ
パセリ … 適量

1 マッシュルームは半分に切り、エリンギは短冊切りにする。
2 ココット型4個に、1 と A を等分に入れる。その上からパン粉を等分にふる。
3 2 と他のメニューを組み合わせて加熱する。
4 加熱後、刻んだパセリを散らし、フランスパンを添える。

里いものごまみそ焼き

〔 材料(4人分) 約111kcal 塩分0.6g 〕

◆里いも … 8 個(1 個 30g)
A［すりごま … 大さじ 3／みそ … 大さじ 1／砂糖 … 小さじ 2／水 … 大さじ 4］
クッキングシート

1 里いもは皮をむいて7～8mm厚さの輪切りにする。
2 角皿にクッキングシートを敷き、1 を並べる。空いたスペースに耐熱容器に入れた A をのせる。
3 2 と他のメニューを組み合わせて加熱する。
4 加熱後、里いもを A であえる。

牛肉とごぼうのしぐれ煮

〔 材料(4人分) 約187kcal 塩分2.0g 〕

牛もも薄切り肉(ひと口大に切る) … 200g
◆ごぼう(斜め薄切り) … 160g
しめじ(小房に分ける) … 1 パック(100g)
A［しょうゆ、砂糖 … 各大さじ 3／しょうが(せん切り) … ひとかけ］

1 底の平らな耐熱容器に A を入れ、その中で牛肉をほぐして、ごぼう、しめじの順に入れる。
2 1 と他のメニューを組み合わせて加熱する。
3 加熱後、全体を混ぜる。

No.165 食物せんいおかず（蒸し・6品組合せ自在）

〈ひじきのサラダ／切り干し大根のサラダ／ナッツの白あえ／ナムルの盛り合わせ／春雨サラダ／きのことニラのマヨみそあえ〉

ポイント

蒸し
上段
角皿

〈操作方法〉

1 水タンクに水を入れる。（水位を2の線に合わせる）
2 食品をのせた角皿を上段に入れる。

お料理集 » 美容サポートメニュー » おなかすっきりサポート » No.165 » 分量選択 » スタート 目安時間約12分

※2人分の組み合わせも自動でできます。

- この見開きページで紹介する6メニューの中からお好きな2メニューを組み合わせて加熱します。
- どの組み合わせの場合でも、角皿にのせ、**上段**に入れます。ただし、容器の大きさなどにより、角皿にのせきれない場合は、もう1枚の角皿にのせ、**上段**と**下段**に入れて加熱します。加熱は同じ操作で加熱後、延長で**約3分**追加します。
- 手動でするときは、**蒸し物**で**約12分**（2人分の組み合わせのときは約10分）を目安に加熱してください。
- 単品のみを加熱する場合は、**蒸し物**で**約12分**を目安に様子を見ながら加熱してください。

組合せ例

「ひじきのサラダ」と
「切り干し大根のサラダ」

※写真の容器は金属製ボール（直径15cm）です。

ひじきのサラダ

〔材料（4人分）約119kcal 塩分0.7g mL=cc〕

◆ひじき（乾燥）… 15g
水 … 250mL
枝豆（冷凍）… 120g

A
- ハム（短冊切り）… 4枚
- マヨネーズ … 大さじ2
- すりごま … 小さじ1
- 塩、こしょう … 各適量

1 ひじきは約15分水につけてもどす。もどったら、2～3回水をかえて洗い、耐熱容器に入れて、分量の水を入れる。
2 角皿に 1 をのせ、空いたスペースに枝豆をのせる。
3 2と他のメニューを組み合わせて加熱する。
4 加熱後、ひじきは水気をきって粗熱を取り、絞る。枝豆はさやから豆を出す。
5 ボールに4と A を入れ、混ぜる。

切り干し大根のサラダ

〔材料（4人分）約102kcal 塩分0.5g mL=cc〕

◆切り干し大根（乾燥）… 40g
赤パプリカ（細切り）… 1個（160g）
ピーマン（細切り）… 2個（60g）
水 … 100mL
塩、こしょう … 各適量
フレンチドレッシング … 適量

1 切り干し大根は約20分水につけてもどす。もどったらすすいで水気を絞る。
2 1 を耐熱容器に入れ、分量の水を加えてその上にパプリカとピーマンをのせる。
3 2と他のメニューを組み合わせて加熱する。
4 加熱後、水気をきり、切り干し大根はさらに粗熱が取れれば絞る。
5 ボールに4を入れドレッシングをかけて塩、こしょうで味をととのえる。
※切り干し大根は、もどさずにすぐ加熱することもできます。

ナッツの白あえ

〔 材料(4人分) 約199kcal 塩分0.8g 〕

◆ほうれん草 … 200g
厚揚げ … 4個(1個60g)
◆アーモンド(粗くくだく) … 50g

A
- みりん … 大さじ2
- しょうゆ … 大さじ1
- 塩 … 少々

1 ほうれん草と厚揚げを金属製のザルに入れる。
※ほうれん草がザルに入らない場合は、角皿に直接のせます。

2 1と他のメニューを組み合わせて加熱する。

3 加熱後、ほうれん草は水にとってアク抜きをし、水気を絞ってざく切りにしておく。厚揚げは、表面を切り落として白い部分と分け、表面の切り落としたものは、短冊に切っておく。

4 すり鉢に3の厚揚げの白い部分を入れてよくすってから、Aを混ぜ、3のほうれん草と厚揚げの表面を切ったもの、アーモンドを加えてあえる。
※アーモンドは炒ってから使うと風味がよくなります。

春雨サラダ

〔 材料(4人分) 約164kcal 塩分1.0g mL=cc 〕

緑豆春雨(乾燥) … 30g
エリンギ(短冊切り) … 100g
◆にんじん(せん切り)… 80g
◆ピーマン(せん切り)… 60g
かにかまぼこ(細かくさく)… 4本(50g)
ピーナッツ… 60g

A
- 酢 … 大さじ2
- 砂糖 … 大さじ1
- しょうゆ … 大さじ1
- ごま油 … 小さじ1
- 一味とうがらし … 適量
- 水 … 70mL

1 金属製バットにAを入れて春雨をもどさずにのせ、残りの材料を全てのせる。

2 1と他のメニューを組み合わせて加熱する。

3 加熱後、全体を混ぜる。
※ 春雨の食感を少し残したサラダです。

ナムルの盛り合わせ

〔 材料(4人分) 約113kcal 塩分0.3g 〕

生しいたけ(薄切り) … 5枚(50g)
◆豆もやし(根をとり、半分に切る) … 100g
◆大根(せん切り) … 100g
◆にんじん(せん切り) … 100g
◆ほうれん草 … 100g

A
- ごま油 … 大さじ1
- すりごま … 小さじ2
- にんにく(すりおろす)、しょうゆ、塩 … 各少々

B
- ごま油 … 大さじ1
- すりごま … 小さじ2
- にんにく(すりおろす)、塩 … 各少々

1 生しいたけ、豆もやし、大根、にんじん、ほうれん草を混ざらないように金属製のザルに入れる。
※ほうれん草がザルに入らない場合は、角皿に直接のせます。

2 1と他のメニューを組み合わせて加熱する。

3 加熱後、ほうれん草は水にとってアク抜きをし、水気を絞って4～5cm長さに切って生しいたけと共にAであえる。Bを3倍量用意し、水気を絞った豆もやし、大根、にんじんをそれぞれBであえる。

きのことニラのマヨみそあえ

〔 材料(4人分) 約105kcal 塩分0.9g 〕

A
- ◆エリンギ(短冊切り) … 200g
- ニラ(ざく切り) … 100g
- ハム(短冊切り) … 4枚

B
- マヨネーズ … 大さじ2
- みそ … 大さじ1/2
- 砂糖 … 小さじ1

1 金属製のザルにAを入れる。

2 1と他のメニューを組み合わせて加熱する。

3 加熱後、Bであえる。

美容サポートメニュー に該当する

お料理集掲載メニュー 一覧

メニュー番号	メニュー名	美容サポート 美肌	若々しさ	おなか	お料理集ページ数
No.020	手羽先の黒酢焼き	●			24
No.039	たいの姿焼き	●			38
No.041	焼き野菜	●			39
No.042	焼きかぼちゃのコロコロサラダ	●	●		40
No.043	シーザーサラダ	●			40
No.065	ブロッコリー ＆ アスパラのサラダ	●			13
No.076	たいの姿蒸し	●			66
No.081	鶏の柔らかハム		●		69
No.082	鶏と野菜の蒸し物		●		71
No.083	蒸し鶏のあんかけ		●		70
No.086	シーフードサラダ		●		72
No.090	ひじきの煮物		●		78
No.093	黒豆		●	●	80
No.104	目玉焼きトースト ＆ バーニャカウダ風	●	●		89
No.114	野菜と鶏の串蒸し ＆ パプリカのマリネ		●		99
No.116	鶏のごまだれ焼き ＆ 焼き野菜	●			104
No.121	きのこのプルコギ風 ＆ ナムル	●		●	111
No.122	ベジバーグ ＆ 野菜のチーズ風味		●		112
No.123	魚のかぶら蒸し ＆ 青菜のごまあえ	●	●		113
No.124	鶏のきのこ焼き ＆ 根菜の和風マリネ	●			114
No.126	和風酢鶏 ＆ ニラのごまあえ	●	●		117
No.128	豚のごまだれ焼き ＆ 野菜のおかず２品	●	●		118
No.129	ほたてのサッと煮 ＆ パプリカの昆布あえ		●		119
No.130	ニラレバ炒め ＆ 卵スープ	●	●		119

No.081 鶏の柔らかハム

No.020 手羽先の黒酢焼き

No.041 焼き野菜

タニタ食堂流

ヘルシー調理のアドバイス

いつもの調理をひと工夫することで、
油分・塩分のカットや満腹感アップなどの身体にうれしい食生活ができます。

油分カットのコツ

**カロリーを左右する“油分”は、
調理のひと工夫でかなり削減できます！
オーブン（オーブントースター）加熱や
グリル加熱を使うと、
油を使わなくても調理できます。**

- 肉は、脂身や皮を取り除き、油揚げ、厚揚げも余分な油分は、キッチンペーパーなどで押さえましょう。

塩分カットのコツ

**高血圧やむくみの原因となる塩分は、
うまみと味のアクセントで工夫を。**

- 汁物や煮物は、“だし”をしっかりとりましょう。だしが効いているとうまみがあり、塩や醤油が少なくても満足感があります。
- こしょうや七味唐辛子など、スパイスの辛味を使うことで味にアクセントが。お酢も同様に効果的です。
- しそ、みょうが、ねぎなど香味野菜を使うと、スパイスやお酢と同じく、塩分が少なくても満足感が高まります。

低カロリー食材

**豆腐などの大豆食品、
白身魚などの魚もぜひ活用を。**

- 精進料理では、肉の代わりとして使われる「高野豆腐」。低カロリーなのに食べごたえがあり、タニタ食堂でも頻繁に登場する食材です。
- 肉は「ささみ」や「鶏むね肉」など、脂の少ないものを定期的に取り入れて、カロリーダウン。淡白なので味つけには工夫をしましょう。
- 肉より魚を使うことで、カロリーが抑えられることも。白身魚など淡白な魚も上手に利用しましょう。

調理のコツ

調味料は「はかる」！

- 味見をしながら自分流の味つけで仕上げると、つい砂糖や塩が増えてしまいます。調味料はきちんとはかり、調理をすることでカロリーも塩分も抑えられます。

旬のものは安くて美味しい！

- 旬の野菜、旬の魚は、安いだけでなく、ミネラル・ビタミンなどの栄養がたっぷり含まれています。旬の食材が豊富なお店を利用しましょう。

時短テクで毎日続ける！

- 特に野菜を多く使うタニタレシピは、調理時間の大半は食材の「きざみ」時間です。そこでおすすめなのは、すべての食材を先に準備しておくこと！すべての下ごしらえをして、食事時間直前に一気に作る、というやり方なら、台所もスッキリ＆短時間で調理が済みます。

満足感のコツ

タニタ食堂が何よりも重視している満腹感（満足感）を生みだす秘訣はコレ！

- どの料理にも野菜を多く取り入れ、噛む回数を増やす工夫を。葉野菜だけでなく根菜類、きのこやこんにゃくなどを入れて、「噛ませる料理」を意識しましょう。
- 満腹感を得るには満足感も大切。そのためには“目で食べる”ことも大切。色合いや季節感を取り入れて、見た目の楽しさも工夫しましょう。

No.140 さわらの梅蒸し定食

★さわらの梅蒸し／★カリフラワーと卵のサラダ／★白菜とあさりのスープ煮／★ほうれん草のみそ汁／ごはん

★のメニューはヘルシオで一度に加熱できます。

ここがおすすめ

- 本格蒸し物が手軽にできる。
- 魚がふっくら仕上がる。
- 蒸し魚と添え野菜、スープ煮、サラダに使う野菜の下ゆで、汁物の具が同時にできる。
- レンジ加熱ではできないゆで卵ができる。
- 日常使いの食器や調理道具が利用できる。※塗り物のお椀などは使用できません。

材　料

さわらの梅蒸し

（206kcal　塩分1.3g）

■ 2人分

さわら … 100g × 2切れ
塩 … 少々
酒 … 小さじ2
しょうが（千切り） … 5g
もやし … 1/3 袋（80g）
A ┌梅干し（刻んでペースト状にする） … 大1個
│しょうゆ … 小さじ1
└みりん … 小さじ1
大葉（千切り・盛り付け用） … 2枚
長ねぎ（斜め薄切り・盛り付け用） … 5cm

カリフラワーと卵のサラダ

（77kcal　塩分0.8g）

■ 2人分

カリフラワー（小房に分ける） … 1/3 株（100g）
にんじん（薄めのいちょう切り） … 2cm（20g）
卵 … 1/2 個（加熱時は1個分）
きゅうり（乱切り） … 1/2 本（50g）
塩（きゅうり塩もみ用） … 少々
B ┌マヨネーズ（カロリーが半分タイプのもの） … 大さじ1
└粒マスタード … 少々
塩、こしょう … 各少々

白菜とあさりのスープ煮

（35kcal ※ヘルシオカロリー　塩分0.5g）

■ 2人分

白菜（ざく切り） … 1枚（100g）
あさり（水煮缶）のむき身 … 10g
あさり（水煮缶）の汁 … 大さじ2
中華スープ … 15mL
酒 … 小さじ1
かたくり粉 … 大さじ1/2
ごま油 … 小さじ1/4

ほうれん草のみそ汁

（29kcal　塩分1.0g）

■ 2人分

ほうれん草（3cm幅に切る） … 1/5 束（40g）
だし汁 … 300mL
みそ … 小さじ2
麩 … 4個

mL=cc

使用するもの

- 耐熱性の皿
- 金属製ボール（直径15cm）
- 金属製のザル（約24×18×高さ6cm）
- アルミホイル

作り方

★4品を蒸し加熱で調理します。

ご注意 ゆで卵の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

1 水タンクに水を入れる。**（水位を2の線に合わせる）**

2 さわらを耐熱性の皿に入れ、塩と酒をふり、さわらの上にしょうがをのせる。

3 金属製ボール（直径15cm）に、白菜とあさりのスープ煮の全ての材料を入れてよく混ぜ合わせる。

4 金属製のザルにさわらの梅蒸し用のもやしと、サラダ用のカリフラワーとにんじんを入れる。みそ汁用のほうれん草はアルミホイルで包む。

5 角皿に2と3をのせ、**上段**に入れる。もう1枚の角皿に4と卵をのせ、**下段**に入れる。

上段

下段

アルミホイルを閉じる

お料理集 » ヘルシオ&タニタ食堂 » No.140 » スタート　目安時間 約18分

手動でするときは：蒸し物で約18分

6 サラダのきゅうりは、塩もみする。

7 加熱後、卵は必ず流水につけて充分冷めてから殻をむき、1/2個分を粗く刻み、カリフラワー、にんじん、6のきゅうりとともにBで和えて、塩、こしょうで味をととのえ、皿に盛り付ける。

8 皿にもやしをのせ、さわらを盛り付ける。混ぜ合わせたAをかけて、大葉、長ねぎをのせる。

9 ほうれん草はすぐに水にとって絞り、みそ汁の椀に入れる。

10 鍋にだし汁を沸かし、みそを溶き入れて麩を加え、椀にそそぐ。

ごはんをプラスして定食の完成。

※ ヘルシオカロリー：ヘルシオで調理すると炒め油を使用せずに調理するため、タニタレシピ本のカロリーよりカロリーダウンができます。
（文部科学省「日本食品標準成分表」に基づく）

No.139 豆腐つくねバーグ定食

★豆腐つくねバーグ／★さつま揚げとごぼうの煮物／★わかめの中華スープ／シンプルサラダ／ごはん

★のメニューはヘルシオで一度に加熱できます。

ここがおすすめ

- 豆腐つくねバーグがふっくら、しっとり、おいしく仕上がる。
- 豆腐つくねバーグ、煮物、汁物が同時にできる。
- 日常使いの食器や調理道具が利用できる。

※塗り物のお椀などは使用できません。

材　料

豆腐つくねバーグ

（197kcal　塩分1.0g）

■ 2人分

鶏ひき肉 … 100g
木綿豆腐 … 2/3 丁（200g）
乾燥ひじき … 4g
溶き卵 … 1/5 個
万能ねぎ（小口切り） … 2本（10g）
しょうゆ … 小さじ1/2
かたくり粉 … 小さじ1

A
- 砂糖 … 大さじ1/2
- みりん … 小さじ1
- しょうゆ … 小さじ1
- しょうが汁 … 小さじ1/2

長ねぎ（白髪ねぎ・盛り付け用） … 3cm

さつま揚げとごぼうの煮物

（49kcal　塩分0.6g）

■ 2人分

さつま揚げ（薄く切る） … 10g
干ししいたけ（水で戻して薄切り） … 1/2 枚
ごぼう（マッチ棒位の太さの千切り） … 1/2 本（100g）
だし汁 … 30mL
砂糖 … 小さじ1
酒 … 大さじ1/2
しょうゆ … 小さじ2/3

わかめの中華スープ

（16kcal　塩分1.2g）

■ 2人分

乾燥わかめ … 2g
いりごま（白） … 小さじ1
長ねぎ（斜め薄切り） … 10cm（20g）
おろししょうが … 小さじ1/2
中華スープ … 300mL
酒 … 小さじ1
しょうゆ … 小さじ1/6
塩 … 少々

mL=cc

使用するもの

・金属製バット（小）（約 19 × 13 × 高さ 3cm）
・耐熱容器（スープ用）　2個
・アルミホイル
・クッキングシート

焼き上げ

上段
角皿

作り方

★3品をウォーターグリル加熱で調理します。

1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）

2 木綿豆腐は30分から1時間、重しをしてしっかり水切りをしておく。ひじきは水につけて戻す。戻ったら2～3回水をかえてすすいで、水気をきる。

3 2の豆腐とひじき、鶏ひき肉、溶き卵、万能ねぎ、しょうゆ、かたくり粉を入れてこね、2等分にして平らな小判型にまとめる。角皿にアルミホイルを敷き、その上にのせる。

4 さつま揚げとごぼうの煮物の全ての材料を金属製バット（小）に入れて混ぜる。クッキングシートをバットの大きさに切って落としブタにする。

5 わかめの中華スープの材料を2個の耐熱容器に等分に入れる。

6 3の角皿に4と5をのせ、**上段**に入れる。

上段

クッキングシートで落としブタをする

お料理集 » ヘルシオ＆タニタ食堂 » No.139 » スタート　目安時間 約25分

手動でするときは：ウォーターグリル・予熱なしの約25分

7 加熱後、豆腐つくねバーグを皿に盛り付け、白髪ねぎをのせ、鍋で煮立てた **A** をかける。さつま揚げとごぼうの煮物はよく混ぜ合わせて皿に盛り付ける。

シンプルサラダとごはんをプラスして定食の完成。

別にご準備ください

シンプルサラダ　（38kcal　塩分0g）

■ 2人分

レタス（一口大にちぎる） … 1枚（20g）
にんじん（千切り） … 2cm（20g）
きゅうり（小口切り） … 1/2 本（50g）
ブロッコリー … 1/5 株（60g）
ドレッシング … 適宜

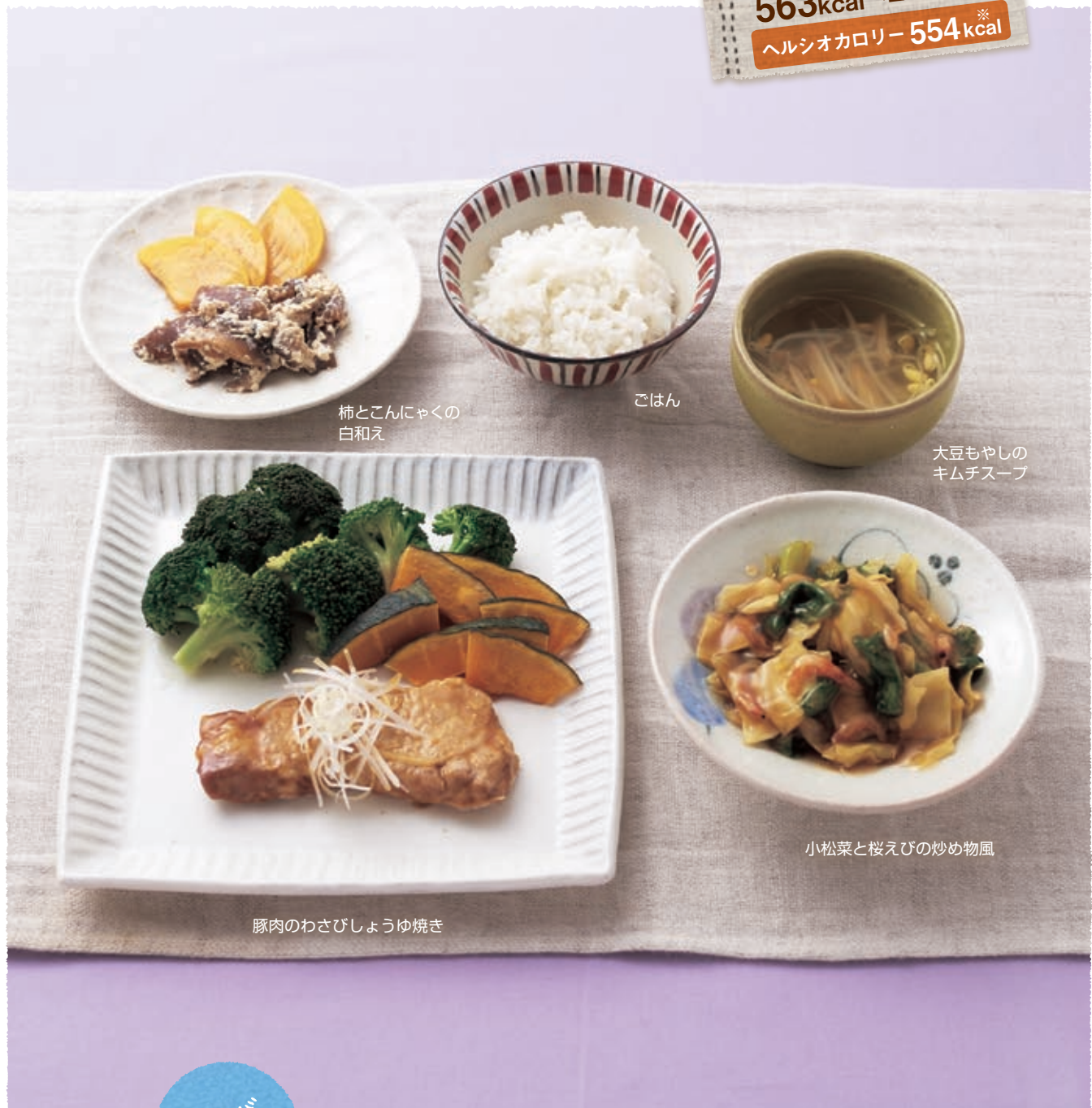
〈作り方〉

1 ブロッコリーは食べやすい大きさに分けて鍋でゆでる。

2 器にレタス、にんじん、きゅうり、ブロッコリーを盛り付け、好みのドレッシングをかける。

No.138 豚肉のわさびしょうゆ焼き定食

★豚肉のわさびしょうゆ焼き／★小松菜と桜えびの炒め物風／★柿とこんにゃくの白和え／
大豆もやしのキムチスープ／ごはん

★のメニューはヘルシオで一度に加熱できます。

柿とこんにゃくの白和え

ごはん

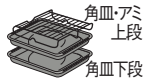
大豆もやしのキムチスープ

小松菜と桜えびの炒め物風

豚肉のわさびしょうゆ焼き

ここがおすすめ

- 豚肉が柔らかく、ジューシーに仕上がる。
- 豚肉のわさびしょうゆ焼きと添え野菜、炒め物風の一品、白和え用の豆腐の水きりと具が同時にできる。
- 日常使いの食器や調理道具が利用できる。

焼き上げ
角皿・アミ 上段
角皿下段

材　料

豚肉のわさびしょうゆ焼き
（289kcal　塩分1.3g）

■ 2人分

豚ロース肉（厚切り）脂身を取り除く … 100g x 2枚
塩、こしょう … 各少々
かぼちゃ（5mm厚さに切る）… 100g
ブロッコリー（小房に分ける）… 1/3 株（100g）
A［練りわさび … 小さじ 1
　 しょうゆ … 大さじ 1/2
長ねぎ（白髪ねぎ・盛り付け用）… 5cm

小松菜と桜えびの炒め物風
（34kcal ※ヘルシオカロリー　塩分0.6g）

■ 2人分

小松菜（ざく切り 3～4cmの長さ）… 1/3 束（100g）
キャベツ（ざく切り 3cm角くらい）… 2 枚（100g）
桜えび … 少々
豆板醤（とうばんじゃん）… 小さじ 1/3（1g）
みりん … 小さじ 1
しょうゆ … 大さじ 1/2
酒 … 小さじ 1
かたくり粉 … 大さじ 1/2
水 … 100mL

柿とこんにゃくの白和え
（57kcal　塩分0.3g）

■ 2人分

木綿豆腐 … 1/6 丁（50g）
白すりごま … 小さじ 1
B［こんにゃく（短冊切りし、ゆでる）… 40g
　 干ししいたけ（水で戻して薄切り）… 1/2 枚
　 しいたけの戻し汁 … 40mL
　 砂糖 … 小さじ 1
　 しょうゆ … 小さじ 1
柿（薄切り・盛り付け用）… 40g

mL=cc

使用するもの

・金属製バット（小）（約 19 × 13 × 高さ 3cm）
・金属製バット（中）（約 24 × 18 × 高さ 3cm）
・小さめの耐熱容器
・アルミホイル
・クッキングシート

作り方

★3品をウォーターオーブン加熱で調理します。

1 水タンクに水を入れる。**（水位１以上）**
2 豚ロースはすじを切り、塩、こしょうをふって、角皿にのせた調理網の右側にのせる。
3 Bの材料を金属製バット（小）に入れ、クッキングシートをバットの大きさに切って落としブタをする。2の豚ロースの左側に置く。
4 かぼちゃは8の写真を参考に調理網の上に並べる。この角皿を**上段**に入れる。
5 アルミホイルを広げてブロッコリーをのせ、水小さじ2をふりかけて包む。
6 小松菜と桜えびの炒め物風の桜えびを分量の水に入れて少し戻しておく。残りの材料を金属製バット（中）に入れてよく混ぜ合わせ、戻しておいた桜えびを戻し汁ごと入れ、クッキングシートをバットの大きさに切って落としブタにする。
7 木綿豆腐を小さめの耐熱容器に入れ、アルミホイルでフタをする。
8 もう一枚の角皿に5、6、7をのせ、**下段**に入れる。

上段

下段

お料理集 ≫ ヘルシオ＆タニタ食堂 ≫ No.138 ≫ スタート　目安時間 約20分

手動でするときは：ウォーターオーブン（オーブン）・予熱なし 2段の250℃で約20分

※ 上段の角皿を取り出す際、金属製バットがすべりやすいので注意してください。

9 加熱後、豚ロースにAを塗って皿に盛り付け、白髪ねぎをのせ、ブロッコリーとかぼちゃを添える。小松菜と桜えびの炒め物風はよくかき混ぜ、皿に盛り付ける。豆腐の水気をきって、すり鉢ですり、すりごまを加えて混ぜ、こんにゃく、干ししいたけと煮汁を適宜加えて和える。器に盛り、柿を添える。

大豆もやしのキムチスープとごはんをプラスして定食の完成。

別にご準備ください

大豆もやしのキムチスープ（14kcal　塩分1.0g）

■ 2人分

白菜キムチ（細切り）… 10g
長ねぎ（斜め薄切り）… 5cm（10g）
中華スープ … 300mL
酒 … 小さじ 1/2
大豆もやし … 1/8 袋（30g）
塩、こしょう … 各少々

mL=cc

〈作り方〉
鍋に中華スープを沸かし、白菜キムチ、長ねぎ、酒を入れて煮る。ひと煮立ちしたら大豆もやしを加え、塩、こしょうで味をととのえる。

※ ヘルシオカロリー：ヘルシオで調理すると炒め油を使用せずに調理するため、タニタレシピ本のカロリーよりカロリーダウンができます。（文部科学省「日本食品標準成分表」に基づく）

No.137 鶏唐揚げ風オニオンソース定食

★鶏唐揚げ風オニオンソース／★糸こんにゃくとたけのこの中華煮／★えのきのたらこ和え／キャベツのスープ／ごはん

★のメニューはヘルシオで一度に加熱できます。

- 唐揚げは油で揚げていないのでカロリーが抑えられ、揚げ油の処理も不要。
- 鶏肉は柔らかくジューシーな仕上がり。
- 唐揚げ風と添え野菜、メインのソース、中華煮、和え物に使う野菜の下ゆでが同時にできる。
- 日常使いの食器や調理道具が利用できる。

焼き上げ
角皿･アミ 中段
角皿下段

材　料

鶏唐揚げ風オニオンソース

（174kcal ※ヘルシオカロリー　塩分1.3g）

■ 2人分

鶏もも肉(皮なし) … 100g × 2 枚
めんつゆ(3 倍濃縮) … 大さじ 1
小麦粉 … 大さじ 1
もやし … 1/3 袋(80g)
たまねぎ … 1/3 個(70g)
トマト(くし切り・盛り付け用) … 1/4 個
A［めんつゆ(3 倍濃縮) … 大さじ 1
　 酢 … 小さじ 4

糸こんにゃくとたけのこの中華煮

（63kcal　塩分1.2g）

■ 2人分

糸こんにゃく(ざく切りし、ゆでる) … 1/3 パック(70g)
たけのこ(水煮)(いちょう切り) … 1/2 パック(100g)
にんじん(いちょう切り) … 2cm(20g)
いんげん(3cm幅に切る) … 2本(10g)
大豆(水煮) … 30g
かたくり粉 … 小さじ 1
中華スープ … 60mL
オイスターソース … 小さじ 1
しょうゆ … 大さじ 2/3
酒 … 小さじ 2
砂糖 … 小さじ 1/2

えのきのたらこ和え

（29kcal　塩分0.7g）

■ 2人分

えのき茸(半分に切ってほぐす) … 1 パック(100g)
B［たらこ(ほぐす) … 20g
　 長ねぎ(縦半分に切って斜め薄切り) … 5cm(10g)
　 きゅうり(千切り) … 1/5 本(20g)
　 しょうゆ、酒 … 各小さじ 1

mL=cc

使用するもの

・金属製バット(小)(約 19 × 13 × 高さ 3cm) 2 個
・耐熱性の皿
・アルミホイル

作り方

★3品をウォーターオーブン加熱で調理します。

1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
2 鶏肉を8等分に切り、めんつゆに約30分漬けこむ。
3 2の鶏肉の余分な汁気をキッチンペーパーでふき取り、小麦粉を入れたビニール袋に入れて袋をふり、まんべんなくまぶし、角皿にのせた調理網の左側に並べる。
4 もやしを耐熱性の皿に入れ、アルミホイルでフタをする。
5 たまねぎはすりおろし、金属製バット(小)に **A** とともに入れる。
6 糸こんにゃくとたけのこの中華煮の全ての材料を別の金属製バット(小)に入れ、よく混ぜ合わせる。
7 えのき茸をアルミホイルで包む。
8 3の鶏肉の右側に6を置き、この角皿を**中段**に入れる。もう一枚の角皿に4、5、7をのせ、**下段**に入れる。

中段
下段
お料理集 » ヘルシオ&タニタ食堂 » No.137 » スタート　目安時間 約25分

手動でするときは：ウォーターオーブン(オーブン)・予熱なし
2段の250℃で約25分

※ 中段の角皿を取り出す際、金属製バットがすべりやすいので注意してください。

9 加熱後、皿にもやしをのせて唐揚げ風を盛り付け、オニオンソースをかける。糸こんにゃくとたけのこの中華煮は全体をよく混ぜて盛り付ける。えのき茸は **B** で和えて盛り付ける。

キャベツのスープとごはんをプラスして定食の完成。

別にご準備ください

キャベツのスープ（17kcal　塩分0.9g）

■ 2人分

キャベツ(ざく切り) … 1 枚
にんじん(短冊切り) … 1cm (10g)
ごぼう(千切り) … 1/10 本
コンソメスープ … 300mL
塩、こしょう … 各少々
乾燥パセリ … 少々

mL=cc

〈作り方〉

1 鍋にコンソメスープを沸かし、キャベツ、にんじん、ごぼうを入れて煮る。火が通ったら、塩、こしょうで味をととのえる。
2 器にそそぎ、パセリを散らす。

※ ヘルシオカロリー：ヘルシオで調理すると揚げ油を使用せずに調理するため、タニタレシピ本のカロリーよりカロリーダウンができます。
(文部科学省「日本食品標準成分表」及び女子栄養大学出版部「調理のためのベーシックデータ」に基づく)

No.136 たらのきのこあんかけ定食

★たらのきのこあんかけ／★だいこんとじゃこの炒め物風／★ほうれん草の華風サラダ／わかめのかき玉スープ／ごはん

★のメニューはヘルシオで一度に加熱できます。

- 魚がふっくら仕上がる。
- たらのきのこあんかけ、炒め物風の一品、サラダに使う野菜の下ゆでが同時にできる。
- 日常使いの食器や調理道具が利用できる。

蒸　し

角皿上段
角皿下段

材　料

たらのきのこあんかけ

（105kcal　塩分1.1g）

■ 2人分

たら … 100g × 2切れ

A
- 干ししいたけ（水で戻して薄切り）… 2枚
- えのき茸（半分に切る）… 1/2パック（50g）
- しめじ（ほぐす）… 1/5パック（20g）
- オクラ（小口に切る）… 2本（20g）
- しょうゆ … 大さじ1/2
- みりん … 小さじ2/3
- 塩 … 少々
- だし汁 … 40mL
- かたくり粉 … 小さじ1

だいこんとじゃこの炒め物風

（41kcal ※ヘルシオカロリー　塩分1.1g）

■ 2人分

だいこん（5cm幅の拍子木切り）… 5cm（150g）
しょうが（千切り）… 1かけ
じゃこ … 20g
しょうゆ … 小さじ1
みりん … 小さじ2/3

ほうれん草の華風サラダ

（44kcal　塩分0.5g）

■ 2人分

ほうれん草（ざく切り）… 1/2束（100g）
長ねぎ（みじん切り）… 5cm（10g）
ロースハム（みじん切り）… 20g

B
- 酢 … 大さじ1/2
- しょうゆ … 小さじ2/3
- 砂糖 … 小さじ2/3
- ごま油 … 小さじ1/2

mL=cc

使用するもの

- 耐熱性の皿
- 金属製バット（小）（約19 × 13 × 高さ3cm）
- 金属製ボール（直径18cm）
- 金属製ボール（直径15cm）
- ラップ

作り方

★3品を蒸し加熱で調理します。

1. 水タンクに水を入れる。**（水位を2の線に合わせる）**
2. たらを耐熱性の皿に並べる。
3. A を金属製ボール（直径18cm）に入れてよく混ぜ合わせる。
4. だいこんとじゃこの炒め物風の全ての材料を金属製バット（小）に入れて混ぜ合わせ、ラップをたるませて食品に密着するようにかぶせて、落としブタにする。
5. ほうれん草を金属製ボール（直径15cm）に入れる。
6. 角皿に2と4をのせ、**上段**に入れる。もう一枚の角皿に3と5をのせ、**下段**に入れる。

上段

ラップで落としブタをする

下段

お料理集 » ヘルシオ＆タニタ食堂 » No.136 » スタート　目安時間 約15分

手動でするときは：蒸し物で約15分

7. 加熱後、たらを別の皿に盛り付け、よく混ぜたAのきのこあんをかける。だいこんとじゃこの炒め物風はよく混ぜ、味をなじませて皿に盛り付ける。ほうれん草はすぐに水にとって絞り、Bと混ぜ合わせて皿に盛り付け、長ねぎとロースハムをかける。

わかめのかき玉スープとごはんをプラスして定食の完成。

別にご準備ください

わかめのかき玉スープ（29kcal　塩分1.2g）

■ 2人分

乾燥わかめ … 2g
長ねぎ（小口切り）… 5cm（10g）
溶き卵 … 1/2個
だし汁 … 300mL
塩 … 少々

mL=cc

〈作り方〉

1. わかめは水で戻して水気をきる。
2. 鍋にだし汁を沸かし、わかめを入れてひと煮立ちしたら溶き卵を流し入れ、火が通ったら火を止める。
3. 塩で味をととのえ、椀にそそぎ、長ねぎを散らす。

※ ヘルシオカロリー：ヘルシオで調理すると炒め油を使用せずに調理するため、タニタレシピ本のカロリーよりカロリーダウンができます。（文部科学省「日本食品標準成分表」に基づく）

No.135 鶏肉とピーナッツの炒め物風定食

★鶏肉とピーナッツの炒め物風／★厚揚げの千草焼き／★小松菜とえのき茸の明太子和え／★めかぶのすまし汁／ごはん

★のメニューはヘルシオで一度に加熱できます。

ここがおすすめ

- 鶏肉が柔らかく、ジューシーに仕上がる。
- メインの炒め物風、千草焼き、和え物に使う野菜の下ゆで、汁物が同時にできる。
- 日常使いの食器や調理道具が利用できる。

材　料

鶏肉とピーナッツの炒め物風

（211kcal ※ヘルシオカロリー① 塩分1.3g）

■ 2人分

鶏もも肉（皮なし）… 180g

A
- 塩、こしょう … 各少々
- 酒 … 小さじ1

B
- たけのこ（水煮）（1cm角に切る）… 80g
- 長ねぎ（小口切り）… 1/2本（30g）
- しょうが（みじん切り）… 少々
- ピーナッツ … 20g
- 中華スープ … 20mL
- 酒 … 小さじ1
- 塩 … 少々
- こしょう … 少々
- オイスターソース … 小さじ2
- ごま油 … 小さじ1/4
- かたくり粉 … 大さじ1/2

ピーマン（1cm角に切る）… 2個（60g）

厚揚げの千草焼き

（176kcal 塩分0.2g）

■ 2人分

厚揚げ（4等分に切る）… 1枚（200g）

C
- 長ねぎ（縦半分に切り、斜め薄切り）… 1/3本（20g）
- にんじん（千切り）… 2cm（20g）
- しめじ（ほぐす）… 1/2パック（50g）
- マヨネーズ（カロリーが半分タイプのもの）… 大さじ1

しょうゆ … 適宜

小松菜とえのき茸の明太子和え

（21kcal ※ヘルシオカロリー② 塩分0.4g）

■ 2人分

小松菜（3cm幅に切る）… 1/3束（100g）

えのき茸（半分に切る）… 1/2パック（50g）

D
- 辛子明太子 … 16g
- みりん … 小さじ1/2
- 酒 … 少々

めかぶのすまし汁

（11kcal 塩分1.2g）

■ 2人分

めかぶ … 40g

干ししいたけ（水で戻して薄切り）… 1枚

だし汁 … 300mL

塩 … 小さじ1/3

しょうゆ … 小さじ1/3

おろししょうが … 少々

mL=cc

使用するもの

- 金属製バット（中）（約24×18×高さ3cm）
- 金属製ボール（直径15cm）
- 小さめの耐熱容器
- 耐熱容器（すまし汁用）2個
- クッキングシート
- アルミホイル

作り方

★4品をウォーターオーブン加熱で調理します。

1 水タンクに水を入れる。**（水位1以上）**

2 鶏もも肉は小さめの一口大に切り、A をもみこむ。金属製バット（中）に鶏肉と B を入れてよく混ぜ合わせ、クッキングシートをバットの大きさに切って落としブタにし、角皿の奥側にのせる。

3 ピーマンは小さめの耐熱容器に入れ、アルミホイルでフタをする。

4 アルミホイルで厚揚げが入る大きさの型を作り、2の角皿の手前側におき、その上に厚揚げをのせ、混ぜ合わせた C を厚揚げの上にのせる。この角皿は**上段**に入れる。

5 金属製ボール（直径15cm）にえのき茸を入れ、上に小松菜をのせて、アルミホイルでフタをする。

6 めかぶのすまし汁のめかぶ以外の材料を2個の耐熱容器に等分に入れる。

7 もう一枚の角皿に、3、5、6をのせ、**下段**に入れる。

上段

下段

お料理集 » ヘルシオ＆タニタ食堂 » No.135 » スタート　目安時間 約20分

手動でするときは：ウォーターオーブン（オーブン）・予熱なし 2段の250℃で約20分

8 加熱後、ピーマンを金属製バットの中に入れて、よく混ぜ合わせて皿に盛り付ける。D を混ぜ合わせ、加熱後の小松菜とえのき茸を加えて和え、皿に盛り付ける。厚揚げの千草焼きを皿に盛り付け、しょうゆを適宜かける。すまし汁にめかぶを等分に入れる。

ごはんをプラスして定食の完成。

※ヘルシオカロリー：
① ヘルシオで調理すると炒め油を使用せずに調理するため、タニタレシピ本のカロリーよりカロリーダウンができます。
② タニタレシピ本ではほうれん草を使用していますが、ヘルシオでは小松菜を使用している為、カロリーが異なります。
（文部科学省「日本食品標準成分表」に基づく）

No.134 ひじきとかぼちゃの焼きコロッケ定食

★ひじきとかぼちゃの焼きコロッケ／★ヤングコーンのサラダ／★高野豆腐のスープ／キウイ／ごはん

★のメニューはヘルシオで一度に加熱できます。

ここがおすすめ

- メインの焼きコロッケ、サラダ、汁物が同時にできる。
- 日常使いの食器や調理道具が利用できる。

材　料

ひじきとかぼちゃの焼きコロッケ
（268kcal　塩分1.1g）

■ 2人分

乾燥ひじき … 10g
かぼちゃ（皮つきのまま3~4cm角に切る）… 1/10 個（200g）
A ごま油 … 小さじ1
　豚ひき肉 … 100g
　塩、こしょう … 各少々
バター … 小さじ1
パン粉 … 大さじ5
サラダ菜（盛り付け用）… 4枚
ウスターソース … 適宜

ヤングコーンのサラダ
（26kcal　塩分0g）

■ 2人分

ピーマン（1cm幅に切る）… 1個（30g）
にんじん（5mmの厚さのいちょう切り）… 4cm（40g）
ヤングコーン（斜め半分に切る）… 6本
きゅうり（やや太めの千切り）… 1/2 本（50g）
レタス（細切り）… 1枚（20g）
市販のドレッシング（お好みのもの）… 適宜

高野豆腐のスープ
（58kcal　塩分1.1g）

■ 2人分

高野豆腐（水で戻して絞り、2cm幅の短冊切り）… 1枚
小松菜（3cm幅に切る）… 1/10 束（30g）
にんじん（3cm幅の短冊切り）… 3cm（30g）
ベーコン（1cm幅に切る）… 1枚
コンソメスープ … 300mL
塩、こしょう … 各少々

mL=cc

使用するもの
・耐熱容器（ひじきとA用）
・金属製ボール（直径15cm）
・耐熱容器（スープ用）2個
・アルミホイル

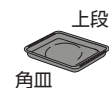
別にご準備ください

キウイ（23kcal　塩分0g）

■ 2人分

キウイ（半分に切る）… 1個

焼き上げ

作り方

★かぼちゃを蒸し物加熱、コロッケの具をレンジ加熱した後、3品をウォーターグリル加熱で調理します。

1 フライパンにバターを入れて弱火で熱し、パン粉を加えてきつね色になるまで炒める。
2 水タンクに水を入れる。（水位を2の線に合わせる）
3 ひじきは水につけて戻す。戻ったら2～3回水をかえてすすいで、水気をきる。
4 角皿に調理網をのせて、かぼちゃを並べ、**中段**に入れる。

お料理集 » メニュー検索 » メニュー番号 » No.064（蒸し野菜（いも・かぼちゃ））» スタート » 固め　※30秒以内に押す

手動でするときは：蒸し物で約16分

※ No.064　蒸し野菜（いも・かぼちゃ） で加熱すると甘みが増します。急ぐ場合はレンジ加熱できる材質の耐熱性の皿にのせて、ラップをして**庫内中央**に置き（角皿は入れません）、**手動加熱のレンジ600W**で**約4分**加熱してください。

5 加熱後、皮をむいてつぶし、粗熱をとる。
6 レンジ加熱できる材質の耐熱容器に3のひじきとAを入れ、ラップをして**庫内中央**に置く（角皿は入れません）。

手動加熱 » レンジ » 600W » 約2分30秒 » スタート

7 加熱後、ひき肉をほぐしながらよく混ぜ、5のかぼちゃを加えて混ぜ合わせ、2等分して小判型に丸める。
8 1のパン粉を7の表面にまぶし、角皿にアルミホイルを敷き、その上にのせる。
9 ヤングコーンのサラダのピーマンとにんじんを金属製ボール（直径15cm）に入れてアルミホイルでフタをする。
10 高野豆腐のスープのにんじんをアルミホイルで包む。それ以外のスープの材料は、2個の耐熱容器に等分に入れてアルミホイルでフタをする。
11 8の角皿に9と10をのせ、**上段**に入れる。

上段

アルミホイルで完全にフタをする
アルミホイルを閉じる

お料理集 » ヘルシオ＆タニタ食堂 » No.134 » スタート　目安時間 約18分

手動でするときは：ウォーターグリル・予熱なしで約18分

12 加熱後、ひじきとかぼちゃの焼きコロッケをサラダ菜とともに皿に盛り付け、コロッケにウスターソースをかける。金属製ボールで加熱したピーマンとにんじんを、ヤングコーンのサラダの残りの材料と混ぜ合わせて皿に盛り付け、お好みのドレッシングをかける。高野豆腐のスープにアルミホイルに包んで加熱したにんじんを入れる。

キウイとごはんをプラスして定食の完成。

No.133 さわらのレモンみそ焼き定食

★さわらのレモンみそ焼き／★白菜のひき肉煮／★もやしときゅうりの梅肉和え／カリフラワーの和風スープ／ごはん

★のメニューはヘルシオで一度に加熱できます。

- さわらがふっくら、おいしく仕上がり、みそも焦げにくい。
- さわらのみそ焼きと添え野菜、煮物、和え物に使う野菜の下ゆでが同時にできる。
- 日常使いの食器や調理道具が利用できる。

材　料

さわらのレモンみそ焼き

（219kcal　塩分 1.2g）

■ 2人分

さわら … 100g x 2切れ
酒 … 小さじ 1
塩 … 少々
A ┌みそ … 小さじ 2
　│砂糖 … 小さじ 1/2
　└レモン汁 … 小さじ 1
冷凍ミックスベジタブル … 40g
バター … 小さじ 1/4
プチトマト（盛り付け用）… 2 個

白菜のひき肉煮

（64kcal ※ヘルシオカロリー　塩分 1.0g）

■ 2人分

白菜（4cm幅に切る）… 2 枚（200g）
にんじん（短冊切り）… 2cm（20g）
B ┌鶏ひき肉 … 40g
　│だし汁 … 100mL
　│酒 … 小さじ 2
　│しょうゆ … 小さじ 1
　│塩 … 少々
　└かたくり粉 … 大さじ 1

もやしときゅうりの梅肉和え

（38kcal　塩分 0.6g）

■ 2人分

もやし … 1/2 袋（125g）
C ┌きゅうり（縦半分にして斜め切り）… 1/2 本（50g）
　│ツナ缶（水煮）… 20g
　│梅肉 … 4g
　│しょうゆ … 小さじ 2/3
　└だし汁 … 10mL

mL=cc

使用するもの

・金属製バット（中）（約 24 × 18 × 高さ 3cm）
・耐熱性の皿
・アルミホイル
・クッキングシート

焼き上げ

作り方

★3品をウォーターオーブン加熱で調理します。

1 水タンクに水を入れる。（水位 1 以上）
2 さわらに、酒と塩をふる。A を混ぜ合わせて、さわらの身の方に塗る。角皿に調理網をのせ、左側にさわらを並べる。
3 ミックスベジタブルとバターは耐熱性の皿に入れて、アルミホイルでフタをする。
4 金属製バット（中）に B を入れてよく混ぜ合わせ、白菜とにんじんを加えてさらに全体をよく混ぜ合わせる。クッキングシートをバットの大きさに切って落としブタにし、2 のさわらの横にのせ、この角皿を**中段**に入れる。
5 もやしをアルミホイルで包む。
6 もう一枚の角皿に 3 と 5 をのせ、**下段**に入れる。

中段

下段

お料理集 » ヘルシオ＆タニタ食堂 » No.133 » スタート　目安時間 約18分

手動でするときは：ウォーターオーブン（オーブン）・予熱なし
2段の250℃で約18分

※ 中段の角皿を取り出す際、金属製バットがすべりやすいので注意してください。

7 加熱後、さわらを皿に盛り付け、混ぜたミックスベジタブル、半分に切ったプチトマトとともに盛り付ける。白菜のひき肉煮はよく混ぜ合わせ、皿に盛り付ける。もやしは絞って水気をよくきってから、C と和えて皿に盛り付ける。

カリフラワーの和風スープとごはんをプラスして定食の完成。

別にご準備ください

カリフラワーの和風スープ（77kcal　塩分 1.0g）

■ 2人分

カリフラワー（小房に分ける）… 1/6 株（50g）
にんじん（1cm角に切る）… 2cm（20g）
たまねぎ（1cm角に切る）… 1/10 個（20g）
バター … 小さじ 1/2
小麦粉 … 小さじ 1
だし汁 … 150mL
みそ … 小さじ 2
豆乳 … 120mL

mL=cc

〈作り方〉

1 鍋にバターを溶かし、たまねぎ、にんじん、カリフラワーの順に炒める。弱火にして小麦粉を加えて焦がさないように炒め、だし汁を加える。
2 火が通ったらみそを溶き入れ、豆乳を加えてひと煮立ちさせる。

※ ヘルシオカロリー：ヘルシオで調理すると炒め油を使用せずに調理するため、タニタレシピ本のカロリーよりカロリーダウンができます。
（文部科学省「日本食品標準成分表」に基づく）

No.132 厚揚げのピリ辛きのこあんかけ定食

★厚揚げのピリ辛きのこあんかけ／★ちくわとごぼうの炒め煮／★豚肉となめこのスープ／だいこんの甘酢和え／ごはん

★のメニューはヘルシオで一度に加熱できます。

ここがおすすめ

- 厚揚げがカリッと香ばしく仕上がる。
- メインの厚揚げときのこあん、炒め煮、汁物が同時にできる。
- 日常使いの食器や調理道具が利用できる。

材　料

厚揚げのピリ辛きのこあんかけ
（208kcal　塩分1.4g）

■ 2人分

厚揚げ … 1枚（200g）

A
- 干ししいたけ（水で戻して薄切り）… 3枚
- えのき茸（半分に切る）… $1/2$ パック（50g）
- たまねぎ（薄切り）… $1/4$ 個（50g）
- なす（半月切り）… 1本（80g）
- グリーンピース … 適宜
- しょうが（みじん切り）… 小さじ $1/2$
- にんにく（みじん切り）… 少々
- 豆板醤 … 小さじ $2/3$（2g）
- 中華スープ … 80mL
- オイスターソース … 大さじ $1/2$
- みそ … 小さじ 1
- かたくり粉 … 大さじ $1/2$

ちくわとごぼうの炒め煮
（65kcal　塩分0.9g）

■ 2人分

ちくわ（小口切り）… 1本（25g）
にんじん（短冊切り）… 2cm（20g）
ごぼう（マッチ棒位の太さの千切り）… $1/3$ 本（70g）
こんにゃく（短冊切りにし、さっとゆでておく）… $1/4$ 枚（60g）
だし汁 … 30mL
砂糖 … 小さじ 1
しょうゆ … 大さじ $1/2$
ごま油 … 小さじ $1/2$
レタス（盛り付け用）… 1枚

豚肉となめこのスープ
（16kcal　塩分0.9g）

■ 2人分

豚もも薄切り肉（短冊切り）… 10g
長ねぎ（小口切り）… 5cm（10g）
中華スープ … 300mL
なめこ … $1/2$ 袋（50g）
おろししょうが … 小さじ $1/2$
塩、こしょう … 各少々

mL=cc

使用するもの
・金属製バット（小）（約 19 × 13 × 高さ 3cm）
・金属製ボール（直径 21cm）
・耐熱容器（スープ用）2個
・クッキングシート

焼き上げ

作り方

★3品をウォーターオーブン加熱で調理します。

1 水タンクに水を入れる。（水位１以上）
2 厚揚げは一口大に切って湯通しする。角皿に調理網をのせ、厚揚げを並べる。
3 ちくわとごぼうの炒め煮のレタス以外の材料を金属製バット（小）に入れ、全体を混ぜ合わせる。クッキングシートをバットの大きさに切って落としブタにする。**2**の厚揚げの横にのせ、この角皿を**上段**に入れる。
4 金属製ボール（直径21cm）にメインの **A** を入れてよく混ぜ合わせる。
5 豚肉となめこのスープの材料を２個の耐熱容器に等分に入れる。
6 もう一枚の角皿に**4**と**5**をのせ、**下段**に入れる。

上段

クッキングシートで
落としブタをする

下段

お料理集 » ヘルシオ＆タニタ食堂 » No.132 » スタート　目安時間 約23分

手動でするときは：ウォーターオーブン（オーブン）・予熱なし 2段の250℃で約23分

※ 上段の角皿を取り出す際、金属製バットがすべりやすいので注意してください。

7 加熱後、厚揚げを皿に盛り付け、よく混ぜた **A** のきのこあんをかける。ちくわとごぼうの炒め煮はよく混ぜて皿に盛り付ける。

だいこんの甘酢和えとごはんをプラスして定食の完成。

別にご準備ください

だいこんの甘酢和え
（26kcal　塩分0.3g）

■ 2人分

梨（皮をむき、細切り）… $1/6$ 個
だいこん（千切り）… 3cm（90g）
にんじん（千切り）… 2cm（20g）
塩 … 少々
B
- 砂糖 … 小さじ 1
- 酢 … 小さじ 1

〈作り方〉

1 だいこんとにんじんに塩をふってしばらくおき、しんなりしたら水気を絞る。
2 **B** で梨と **1** を和える。

No.131 ささみのピカタ定食

★ささみのピカタ／★きのこサラダ／★わかめのみそ汁／みかん／ごはん

★のメニューはヘルシオで一度に加熱できます。

ここがおすすめ

- ささみがふっくら、おいしく仕上がる。
- ささみのピカタとブロッコリー、きのこサラダ、汁物が同時にできる。
- 日常使いの食器や調理道具が利用できる。
  ※木製のお椀などは使用できません。

材　料

ささみのピカタ
（177kcal　塩分1.0g）

■ 2人分

ささみ … 4本
塩、こしょう … 各少々
小麦粉 … 小さじ1強
A［溶き卵 … 1/2個
　 塩 … 少々
粉チーズ … 小さじ2
ブロッコリー（小房に分ける）… 1/3株（100g）
ケチャップ … 小さじ4
トマト（盛り付け用）… 1/3個

きのこサラダ
（81kcal　塩分0.9g）

■ 2人分

えのき茸（半分に切ってほぐす）… 1パック（100g）
しめじ（ほぐす）… 1パック（100g）
ベーコン（1cm幅に切る）… 1枚
にんじん（太めの千切り）… 2cm（20g）
バター … 1g
塩、こしょう … 各少々
たまねぎ（薄くスライスして水にさらす）… 1/5個（40g）
市販のドレッシング（おろししょうゆ味）… 大さじ1

わかめのみそ汁
（26kcal　塩分1.2g）

■ 2人分

乾燥わかめ … 2g
長ねぎ（小口切り）… 10cm（20g）
だし汁 … 300mL
みそ … 小さじ2

mL=cc

使用するもの
・金属製ボール（直径21cm）
・耐熱容器（みそ汁用）2個
・クッキングシート
・アルミホイル

別にご準備ください

みかん（35kcal　塩分0g）

■ 2人分

みかん … 2個

焼き上げ

作り方

★3品をウォーターオーブン加熱で調理します。

1 水タンクに水を入れる。**（水位1以上）**
2 ささみは筋を取り、塩、こしょうをする。両面に小麦粉を薄くまぶす。**A**をよく混ぜて、ささみの両面につけ、粉チーズをふりかける。角皿に調理網をのせて、クッキングシートを敷き、ささみを並べて**上段**に入れる。
3 アルミホイルを広げてブロッコリーをのせ、水小さじ2をふりかけて包む。
4 きのこサラダのたまねぎとドレッシング以外の材料を金属製ボール（直径21cm）に入れる。
5 乾燥わかめと長ねぎを2個の耐熱容器に等分に入れ、みそを溶いただし汁を等分にそそぐ。
6 もう一枚の角皿に**3**、**4**、**5**をのせ、**下段**に入れる。

上段

下段

アルミホイルを閉じる

お料理集 » ヘルシオ＆タニタ食堂 » No.131 » スタート　目安時間約20分

手動でするときは：ウォーターオーブン（オーブン）・予熱なし 2段の250℃で約20分

7 加熱後、ささみとブロッコリー、トマトを皿に盛り付け、ささみにケチャップをかける。きのこサラダはたまねぎとドレッシングを加えて和え、皿に盛り付ける。

みかんとごはんをプラスして定食の完成。

操作について

- 自動加熱の操作手順です。

No.131～140のメニューを選びます。

※ タニタ食堂®は株式会社タニタの登録商標です。

お料理について

- このレシピは、株式会社タニタの社員食堂で提供されているメニューをヘルシオAX-PX3を使って作る方法でご紹介しています。
- 『体脂肪計タニタの社員食堂』『続 体脂肪計タニタの社員食堂』（以下 タニタレシピ本）の手順で作る仕上がりと、ヘルシオで作る仕上がりとでは異なる場合があります。
  また、ヘルシオの加熱特性に合わせて分量（水・油）、材料の切り方や食材をタニタレシピ本での記載内容から変更しているメニューもあります。
- 作り方文章中の言葉や記載内容についての説明は、お料理集 10 ページの「お料理集の料理をお作りになる前に」をご覧ください。

カロリー・塩分について

- この本に記載のカロリー（kcal）と塩分は、タニタレシピ本の1人分の数値です。
- 定食の総カロリー数には、ごはん1杯分のカロリーも含まれています。
  ごはん（白米）は、茶わんに軽く1杯（100g）＝約160kcalで計算しています。

だし汁や調味料について

だし汁 — だし汁は、昆布とかつお節で作ります。
市販の顆粒だしは塩分が高くなるので注意しましょう。

だし汁の簡単レシピ

材料 水 1000mL、昆布 10g、かつお節 10g

作り方 鍋に水と昆布を入れて火にかける。沸騰直前に昆布を取り出し、かつお節を加えてすぐに火を消す。
ザルかキッチンペーパーでこし、冷蔵庫で保存する。
早目に使いきる。

コンソメスープ — 市販の顆粒（もしくは固形）のコンソメを商品の分量通りに溶かしたものを使います。

中華スープ — 市販の中華だしの素、鶏ガラスープの素を商品の分量通りに溶かしたものを使います。

マヨネーズやドレッシング — ドレッシングは市販のドレッシングを使用します。
カロリーと塩分は控えめのものがおすすめ。
マヨネーズはカロリーが半分のものを使用します。

CONTENTS

★印は、ヘルシオで一度に加熱できます。
〈 〉内のものは、別にご準備ください。

■カタログなどに記載の別冊お料理集(ヘルシオ＆タニタ食堂)の自動メニュー数10メニューとは、もくじのメニュー名に番号が付いているものです。
また、掲載メニュー数32メニューとは、もくじのメニュー名に★が付いているものです。

SHARP

AX-PX3

ヘルシオ & タニタ食堂®

ヘルシオで作るタニタ食堂の「500kcal定食」レシピ

タニタ社員食堂　栄養士　荻野菜々子 監修

※ タニタ食堂®は株式会社タニタの登録商標です。

シャープ株式会社

本　　　　　社　〒545-8522 大阪市阿倍野区長池町22番22号
健康・環境システム事業本部　〒581-8585 大阪府八尾市北亀井町3丁目1番72号

AX-PX3シリーズ

Printed in Thailand　TCADCB101WRRZ 12FT